仕　　様

電子レンジ	消費電力	1.43 kW
	高周波出力	1000 W※1・800～150 W相当
	発振周波数	2,450 MHz
	温度調節範囲	−10～90 ℃
グリル	消費電力	1.25 kW
	ヒーター出力	1.20 kW
オーブン	消費電力	1.35 kW
	ヒーター出力	1.30 kW
	温度調節範囲	発酵（35・40 ℃）・100～250 ℃ • このオーブンレンジの250℃での運転時間は約5分間です。 その後は自動的に210℃に切り換わります。
電源		交流100 V（50 Hz／60 Hz共用）
質量		約14.1 kg
寸法	外形	幅529 mm×奥行400 mm×高さ335 mm
	庫内	幅338 mm×奥行336 mm×高さ204 mm

消費電力量の目安	
区分名※2	B：オーブンレンジ（ヒーターの露出があるもので30L未満のもの）
電子レンジ機能の年間消費電力	56.0 kWh／年
オーブン機能の年間消費電力量	14.6 kWh／年
年間待機時消費電力量	0.0 kWh／年
年間消費電力量	70.6 kWh／年

※1 高周波出力1000Wは短時間高出力機能（最大3分）であり、調理中自動的に600Wに切り換わります。
これは自動の限定したメニュー（「1 あたため」ボタンを押してあたためるとき、「2 飲み物」、「4 お好み温度」45℃以上）で働きます。
※2 区分名は省エネ法に基づき、機能、加熱方式、および庫内容積の違いで分かれています。

- コンセントに電源プラグを差した状態で、表示部が消灯しているときの消費電力は「0」Wです。（表示部「0」表示時0.9W）
- 年間消費電力量（kWh／年）は省エネ法・特定機器「電子レンジ」新測定法による数値です。
- 実際にお使いになるときの年間消費電力量は周囲環境、使用回数、使用時間、食品の量によって変化します。
- この製品は、日本国内用に設計されています。電源電圧や電源周波数の異なる外国では、使用できません。
また、アフターサービスもできません。

愛情点検　長年ご使用のオーブンレンジの点検を！

こんな症状はありませんか	● 電源コードやプラグが異常に熱くなる。 ● 異常なにおいや音がする。 ● ドアに著しいガタや変形がある。 ● 触ると電気を感じる。 ● その他の異常や故障がある。	ご使用中止	事故防止のため、ご使用を中止し、コンセントから電源プラグを抜いて販売店へ点検をご依頼ください。

パナソニック株式会社　キッチンアプライアンス事業部
〒525-8520　滋賀県草津市野路東2丁目3番1-1号

F0016-1Y20
F0713-0
Printed in China

Panasonic

取扱説明書
家庭用オーブンレンジ
品番 NE-M266

Cook Book

白身魚のマヨネーズ風味焼き＆きのこのソテー（P.50）

とろけるプリン（P.73）

保証書別添付

このたびは、パナソニック製品をお買い上げいただき、まことにありがとうございます。
■取扱説明書をよくお読みのうえ、正しく安全にお使いください。
■ご使用前に「安全上のご注意」（4～9 ページ）を必ずお読みください。
■保証書は、「お買い上げ日・販売店名」などの記入を確かめ、取扱説明書とともに大切に保管してください。

下ごしらえも調理も…　毎日の使いかた

自動

22ページ　あたためる

●自動調理メニュー一覧 ➡ 21ページ

あたためを使い分けよう

ごはんやおかずを

22 ●スピーディーに

・40℃以下の設定のしかたは異なります。

24 ●あたためるときの注意とコツ

牛乳やコーヒーなどを

26 ●「2 飲み物」

自動メニュー／時間
まわして選ぶ

1品を−10〜90℃のお好み温度に

22 ●「4 お好み温度」

お弁当を

26 ●「5 お弁当あたため」

フライや天ぷらをカリッと

28 ●「6 フライあたため」

28　肉や魚を解凍する

28 ●「9 全解凍」

●「10 半解凍」

30　野菜をゆでる

30 ●「7 ゆで葉果菜」

●「8 ゆで根菜」

32　自動メニューで調理する

32 ●自動メニューの基本的な使いかた

34 ●角皿スチーム（予熱あり／角皿に湯を張って）

手動

36　レンジで加熱する

36 ●出力を使い分けよう

●「800〜150W」

●強火と弱火を組み合わせて

38　オーブンで調理する

38 ●予熱ありで

●予熱なしで

40 ●発酵させる

40　グリルで焼く

40 ●魚などを焼く

42　手動加熱するときの目安時間

自分で時間などを合わせて…

オーブンレンジで
こんなことができます

●本書に掲載の写真やイラストは、実物と異なる場合があります。写真は盛り付け例です。

●お料理をするときは、記載の分量や食品の置きかたをお守りください。分量や置きかたが違うと上手にできない場合があります。

もくじ

「M」表示モード（店頭用モード）：
表示部に「M」と表示されているときは調理できません➡ P.14

【解除方法】
①「レンジ」ボタンを押す。
②「あたため・スタート」ボタンを4回押す。
③「取消」ボタンを4回押す。

安全上のご注意 必ずお守りください

人への危害、財産への損害を防止するため、必ずお守りいただくことを説明しています。

■誤った使いかたをしたときに生じる危害や損害の程度を区分して、説明しています。

危険	「死亡や重傷を負うおそれが大きい内容」です。
警告	「死亡や重傷を負うおそれがある内容」です。
注意	「軽傷を負うことや、財産の損害が発生するおそれがある内容」です。

■お守りいただく内容を、次の図記号で説明しています。（次は図記号の例です）

	してはいけない内容です。
	実行しなければならない内容です。
	気を付けていただく内容です。

危険

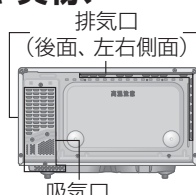
自分で絶対に修理・分解・改造をしない

感電や発火、異常動作によるけがのおそれがあります

故障した場合は
お買い上げの販売店にご相談ください。

吸気口・排気口・製品のすき間に針金などの金属物や異物、指を入れない

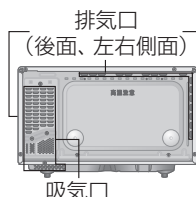
高圧部があり、感電やけがのおそれがあります

異物が本体に入ったら
まず電源プラグを抜いてお買い上げの販売店にご相談ください。

警告

設置するとき

吸気口・排気口はふさがない

火災の原因になります

ごみ、ほこりなどで吸気口・排気口がふさがれないようこまめにお手入れしてください。

燃えやすい物や火気の近くでは使わない

（たたみ、じゅうたん、テーブルクロスの上、カーテンなど）

ヒーター使用時は、高温になり、引火や火災の原因になります

スプレー缶などの近くで使わない

ヒーター使用時の熱で、引火や爆発のおそれがあります

水のかかる場所では使わない

感電や漏電の原因になります

アースを確実に取り付ける

故障や漏電のときに、感電のおそれがあります

アース線は
●アース端子に接続する。また、転居などの際も忘れずに取り付ける。取り付けかたは➡ P.13
●ガス管や水道管、電話や避雷針のアースなどと、絶対に接続しない。（法令で禁止されています）
●アース端子がないときや湿気が多い場所、水けのある場所では、アース工事が必要。➡ P.10を必ずお読みください。

警告

自動での加熱時、事故を防ぐために

食品、飲み物は庫内中央に置く

端に置くと、赤外線センサーが正しく検知できずに、食品は発火や発煙、飲み物は沸とうによる突然の飛び散りでやけどのおそれがあります

レンジ（電波）の加熱時は

食品を加熱しすぎない

発火・発煙のおそれがあります

●以下の場合、自動で加熱しない
- ●少量や指定分量※1以外の食品
- ●100g未満の食品（45℃以上に設定してあたためるとき）
- ●ふた、およびふた付きの容器での加熱※2

※1 指定分量はメニューによって異なります。各ページを参照してください。
※2 自動メニューの「23 茶わん蒸し」は除く。

「レンジ」ボタンでは、設定時間を控えめにし、様子を見ながら加熱する

食品の分量に対して、加熱時間が長いと、発火や発煙のおそれがあります

●特に、少量の加熱時、油脂の多い食品・液体、さつまいもなどの根菜類の加熱には気を付ける。

飲み物などの加熱時、やけどを防ぐために（突沸に注意）

飲み物を加熱しすぎない

加熱後、取り出したあとに、突然沸とうして飛び散ることがあり、やけどのおそれがあります

●牛乳、コーヒー、お茶、ジュース、水などを自動であたためるときは、必ず、「2 飲み物」ボタンで杯数を合わせて加熱する。➡ P.26
●お酒をあたためるときは、「レンジ」ボタンの600Wで様子を見ながら加熱する。➡ P.42

油脂の多い食品・液体※や、粒入りスープを加熱するときは以下の方法で加熱する

加熱後、取り出したあとに、突然沸とうして飛び散ることがあり、やけどのおそれがあります

●ラップをして、「レンジ」ボタンの500Wで様子を見ながら加熱する。

※バター・生クリーム・オリーブ油など

「レンジ」ボタンで加熱するときは、設定時間を控えめにする

加熱しすぎると、加熱後、取り出したあとに突然沸とうして飛び散ることがあり、やけどのおそれがあります

容器は庫内中央に置き、広口で背の低い容器に8分目まで入れる

端置きや、少量の加熱は沸とう、沸とうによる突然の飛び散りの原因になります

加熱前、加熱後は必ずスプーンでかき混ぜる

加熱後、取り出したあとに、突然沸とうして飛び散ることがあり、やけどのおそれがあります

次ページへつづく

安全上のご注意 必ずお守りください

⚠ 警告

レンジ（電波）を使う加熱時の破裂を防ぐために

ゆで卵（殻付き・殻なし）は加熱しない

破裂による飛び散りや、衝撃による庫内底面の割れなどでけが、やけどのおそれがあります

ぎんなんなど、殻や膜のある食品は割れ目を入れる

破裂による飛び散りや、衝撃による庫内底面の割れなどでけが、やけどのおそれがあります

卵は必ず割りほぐす

破裂による飛び散りや、衝撃による庫内底面の割れなどでけが、やけどのおそれがあります

ビン・容器のふたや、ネジ式のせんは外す

破裂による飛び散りや、衝撃による庫内底面の割れなどでけが、やけどのおそれがあります

- 密閉状態にならないようにする。
- レンジ用のふたやラップをするときは、すき間をあける。

電源プラグ・電源コードなどは

電源コードや電源プラグを傷付けない

（加工する、排気口などの高温部に近づける、無理に曲げる、ねじる、引っ張る、重い物を載せる、束ねる、はさみ込むなど）

傷付いたプラグは使わない

破損による感電、ショートして火災などの原因になります

修理は販売店にご相談ください。

電源は、延長コードを含め、定格15A以上・交流100Vのコンセントを必ず単独で使う

異常発熱による火災の原因になります

〈タコ足配線は禁止〉

ぬれた手で電源プラグを抜き差ししない

感電のおそれがあります

電源プラグを抜くときは、コードを持って引き抜かない

感電や、ショートによる発火のおそれがあります

電源プラグは、根元まで確実に差し込む

感電や発熱による火災の原因になります

ゆるんだコンセントは使わないでください。

電源プラグのほこりは、乾いた布で定期的に確実に取る

ほこりに湿気がたまり、絶縁不良で火災のおそれがあります

長期間使用しないときは、電源プラグを抜く

絶縁劣化で火災の原因になります

⚠ 警告

次の点もご注意ください

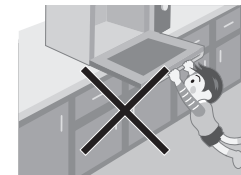
子供だけで使わせたり、幼児の手の届くところで使わない

やけど、感電、けがのおそれがあります

本体のお手入れは、電源プラグを抜き、庫内が冷めてから行う

やけど、感電、けがのおそれがあります

ドアに乗ったり、ぶら下がったりしない

電子レンジが転倒、落下し、けがのおそれがあります

ベビーフードや介護食をあたためるときは、加熱後、かき混ぜてから温度を確認する

やけどのおそれがあります

異常・故障時には

直ちに使用を中止し、電源プラグを抜く

発火や発煙、感電のおそれがあります

異常・故障例

- 電源コードやプラグが異常に熱くなる。
- 異常なにおいや音がする。
- ドアに著しいガタや変形がある。
- 触ると電気を感じる。

すぐに販売店へ点検・修理を依頼してください。

⚠ 注意

設置について

転倒や落下をさせない

けが、感電、電波漏れの原因になります

- 不安定な場所に置かない。
- 置き台からはみ出さない。
- ドアに無理な力を加えない。

●転倒防止金具C（別売）をご利用ください。➡ P.11

万一、転倒・落下したら

外部に損傷がなくてもそのまま使用せず、必ずお買い上げの販売店にご相談ください。

次ページへつづく

安全上のご注意 必ずお守りください

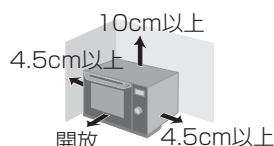
⚠ 注意

設置について（つづき）

本体上面、壁との間は下表以上の距離を確保する

過熱による壁などの焦げや変形、発火などの原因になります

●本体の上には物を置かない。
●熱に弱い物やカーテンのそばに置かない。
●熱に弱い壁材、家具などが排気口（➡ P.13）の近くにあり、汚れや変色が気になるときは、右記の寸法以上に壁や家具から離す。

この電子レンジは「消防法 設置基準」に基づく試験基準に適合しています。

安全にご使用いただくために、本体上面、壁とは、下表以上の距離を確保してください。

場所	上方	左方	右方	前方	後方	下方
離隔距離（cm）	10	4.5	4.5	（開放）	0	0

「消防法 基準適合 組込形」

ご使用前に確認する

調理以外の目的には使わない

過熱により、発火や発煙、やけどのおそれがあります

レンジ（電波）を使う加熱では、庫内に食品などが入っていない状態で、動作させない

火花が出て、庫内底面が赤熱により、異常高温になるため、やけどのおそれがあります

●容器や付属品だけでも動作させない。

異常高温になると
安全機能が働き、自動的に動作を停止することがあります。

庫内に付着した油や食品カスを放置したまま加熱しない

発火や発煙の原因になります

●庫内が冷めてから必ずふき取ってください。

庫内の包装材は取り出す

焦げや変形、発火の原因になります

鮮度保持剤（脱酸素剤）などを取り出す

発火や発煙のおそれがあります

金属容器・付属の角皿は

レンジ（電波）を使う加熱では、金属容器などは使わない

火花が出て、発火・発煙・ドアガラスの割れによるけがのおそれがあります

●付属の角皿、金あみや金ぐし、金属製の焦げ目付け皿は、オーブンや発酵、グリル以外では使わない。

付属の角皿は、オーブン/発酵、グリル以外では使わない

火花が出て、庫内底面が赤熱により、高温になるため、やけどのおそれがあります

ドアは

物をはさんだまま使わない

電波漏れの原因になります

調理中や調理後に水をかけない

ガラスが割れて、けがの原因になります

⚠ **開閉時は指のはさみ込みに注意する**

けがのおそれがあります

調理時、調理後は

万一、庫内で食品が燃えたら、ドアは開けない

酸素が入り、勢いよく燃えます

●次の処置をして鎮火を待ってください。
①「取消」ボタンを押す。
②電源プラグを抜く。
③燃えやすい物を、本体から遠ざける。

万一、鎮火しないときは
水や消火器で消火し、必ずお買い上げの販売店へご相談ください。

庫内底面に、衝撃を加えたり、水をかけたりしない

破損してけがをするおそれがあります

万一、破損したら
そのまま使用せず、必ずお買い上げの販売店へご相談ください。

ヒーターを使う調理中、調理後は、高温部（本体・ドア・庫内など）に素手で触れない

やけどのおそれがあります

●特に、本体や付属の角皿は高温になります。

「グリル」ボタンでトーストを焼くときは設定時間を控えめにし、様子を見ながら加熱する

加熱時間が長いと、発火や発煙のおそれがあります

次の場合、熱い容器や蒸気、飛まつに気を付ける

やけどのおそれがあります

●ドアを開けるとき
●食品を取り出すとき
●ラップやふたを外すとき
●ヒーター加熱後、付属の角皿を急冷するとき

角皿スチーム調理では、次の場合に角皿の扱いに気を付ける

やけどのおそれがあります

●角皿に湯を張るとき
●角皿を庫内に入れるとき
●角皿を取り出すとき
（熱い湯が残っています。残湯量は、メニューにより異なります。約150～250ml）

お弁当をあたためるときは

直接「1 あたため」ボタンを押してあたためない

容器の変形や溶けのおそれがあります

●自動メニューの「5 お弁当あたため」で加熱する。➡ P.26

ふた・ラップを外し、ゆで卵やアルミケース、調味料類も取り出す

火花が出たり、破裂によるけが、やけどのおそれがあります

使用上のお願い

設置場所は

■本体は、テレビやラジオ、無線機器(無線LANなど)やアンテナ線から4m以上離してください。
画像や音声の乱れ、通信エラーの原因になります。

■壁の材質によっては、壁に本体との接触の跡が付く場合があります。
気になる場合は、壁面から少しすき間をあけて設置してください。

アースの工事が必要なとき

本体価格には工事費は含まれていません。

■電源コンセントにアース端子がないときは、お買い上げの販売店にご相談ください。

■次の場合は、電気工事士の資格のある者による、施工「D種接地工事」が法律で義務付けられています。
●湿気の多い場所:
飲食店の厨房や酒、しょうゆの貯蔵庫、コンクリート床など
●水けのある場所(漏電しゃ断器も取り付ける):
生鮮食料品店の作業場など水の飛び散る所、土間・地下室など結露の起きやすい所など

お料理するときは

■記載の分量や食品の置きかたをお守りください。分量や置きかたが違うと上手にできない場合があります。

■仕上がりや手動加熱時間は、食品の状態(大きさ、厚み、鮮度、野菜の季節、肉・魚の脂の多少、保存状態など)によって異なります。特に冷蔵庫内のパーシャルやチルドで保存された食品は、内部温度が低めに仕上がることがあります。

レンジ使用調理では

■缶詰(金属容器)や、レトルトパウチ食品(包装の一部にアルミを使用)は、別の容器に移して加熱してください。

ヒーター調理後は

■必ずお手持ちのミトン2枚を使い、両手で出し入れしてください。
角皿を取り出すときは、高温のため必ずミトン2枚を使い、落とさないよう両手で出し入れしてください。

長い間ご使用いただくために

■庫内に付着した油、食品カス、水滴などは放置せず、調理後、庫内が冷めてから必ずふき取ってください。
(さびの原因になります)

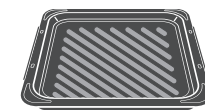
付属品・別売品

注意

レンジ(電波)を使う加熱では、容器や付属品だけで動作させない

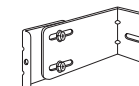
火花が出て、庫内底面が赤熱により、異常高温になるため、やけどのおそれがあります
●故障を防ぐため、安全機能が働き、停止することがあります。

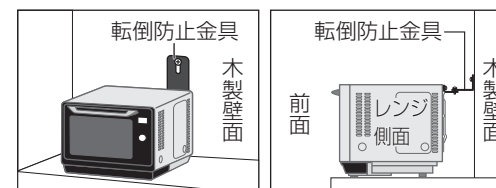
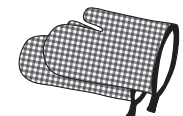
付属品

角皿(波付き) 1枚
品番: A060T-1S00
●熱変形防止のため平らではありません。

電波を使うレンジ加熱調理では、火花が出るため使えません。

●角皿の使いかたについて(➡ P.17)

別売品

転倒防止金具C
(電子レンジと木製壁面とを固定する金具)
品番: A195A-1K20
希望小売価格: 1,050円(税込み)

●地震対策としてもお使いください。

●設置イメージ

ミトン 2枚
品番: A060M-1R50
希望小売価格: 1,575円(税込み)

希望小売価格は2013年7月現在

●イラストは、実物と異なる場合があります。

●付属品や別売品は、販売店でお買い求めいただけます。
パナソニックの家電製品直販サイト「パナセンス」でもお買い求めいただけます。
CLUB Panasonic

http://club.panasonic.jp/mall/sense/

各部の名前

温度センサー
奥面右上部にあります。

上遠赤ヒーター

赤外線センサー
食品の表面温度を検知します。

庫内灯

角皿受け
上段
下段

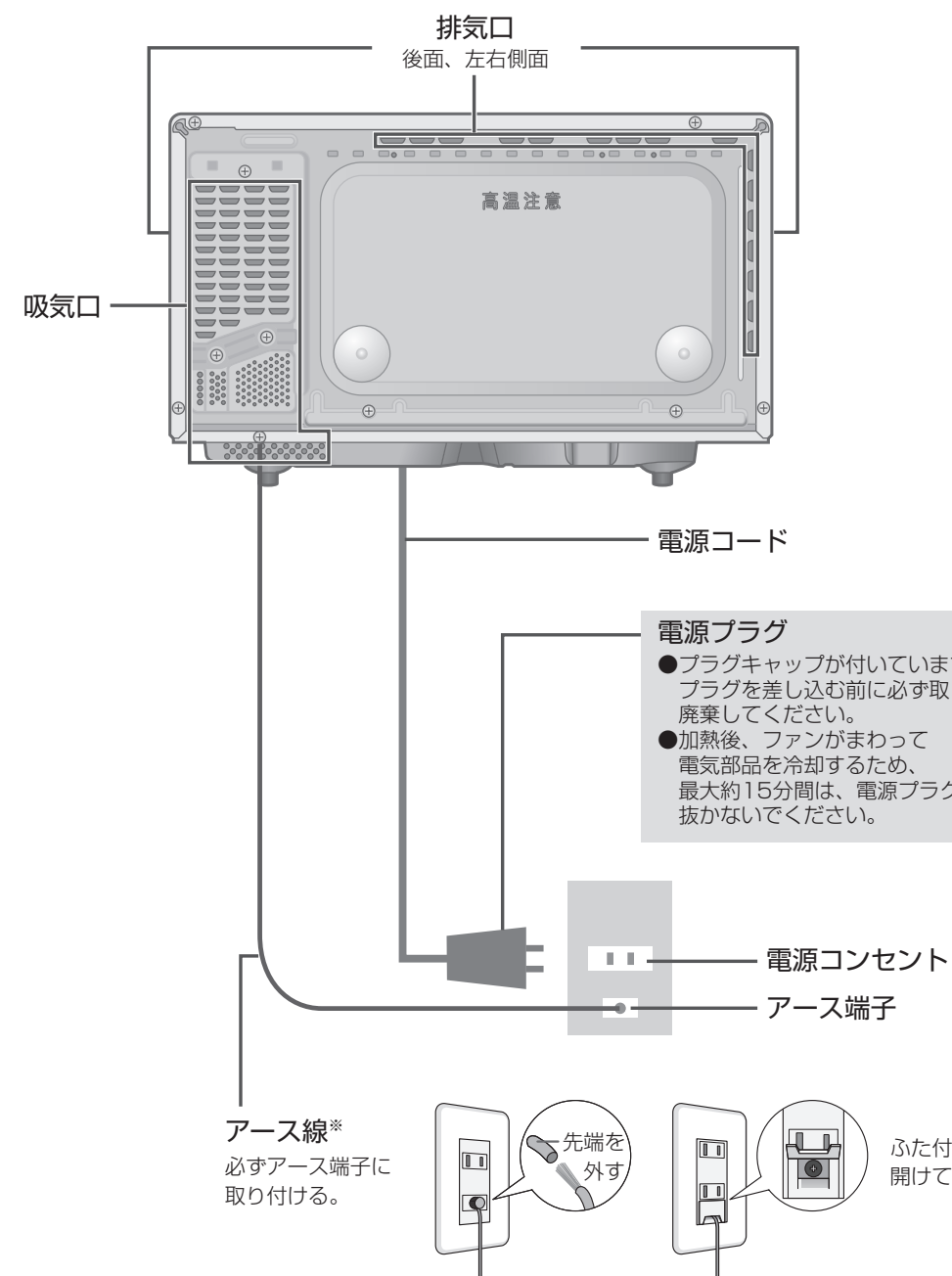
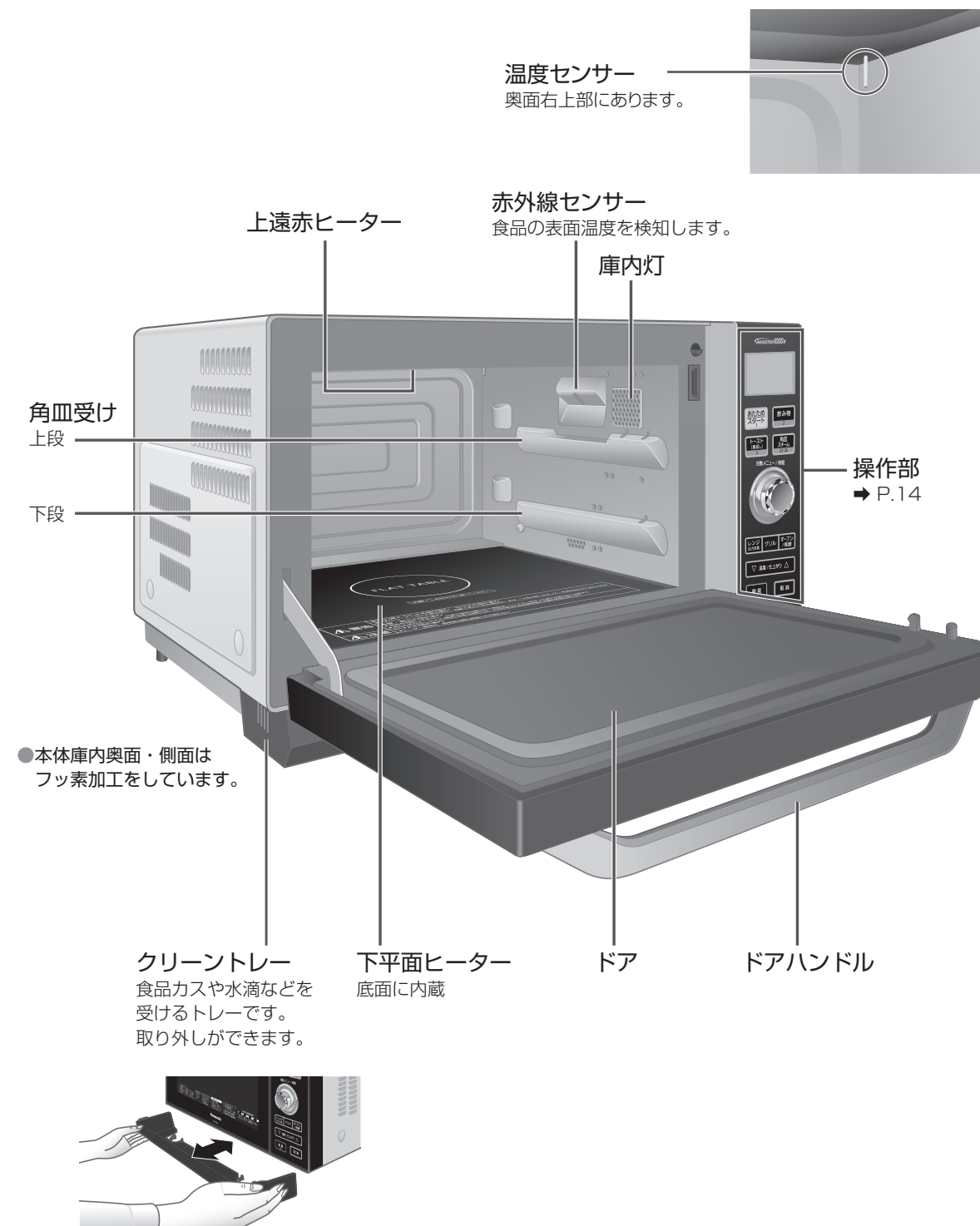
操作部
➡ P.14

●本体庫内奥面・側面は
フッ素加工をしています。

クリーントレー
食品カスや水滴などを
受けるトレーです。
取り外しができます。

下平面ヒーター
底面に内蔵

ドア

ドアハンドル

※ アース端子がないとき、
アース線の長さが足りない
ときは、お買い上げの
販売店にご相談ください。

イラストは、実物と異なる場合があります。また、製品には、注意ラベルがはられています。

次ページへつづく

各部の名前 （操作部）

「M」が表示されているとき

店頭用モードのため、
調理できません。
【解除方法】
①「レンジ」ボタンを押す。
②「あたため・スタート」ボタンを
　4回押す。
③「取消」ボタンを4回押す。

表示部
自動のメニュー番号や仕上がり調節、
温度や時間などを表示します。

あたため・スタートボタン
調理をスタートする／再スタートする
➡ P.22

飲み物ボタン
➡ P.26

角皿スチームボタン
➡ P.34

トースト（裏返し）ボタン
途中、裏返しが必要です。
➡ P.75

自動メニュー/時間ダイヤル
●自動メニューを選ぶ ➡ P.21
●手動調理などで時間を合わせる

グリルボタン ➡ P.40

レンジボタン
➡ P.36

オーブン/発酵ボタン
●「オーブン」➡ P.38
●「発酵」　➡ P.40

温度/仕上がりボタン
●お好み温度に合わせる
　➡ P.22
●オーブン調理の温度設定時
　➡ P.39、41
●自動調理メニューの仕上がりを変える
　➡ P.18、33、34

脱臭ボタン
➡ P.80

取消ボタン
途中で調理をやめたいときや、
ボタンを押し間違えたときに使います。
●調理途中、料理のできばえを確認したいときは
　「取消」ボタンを押さず、ドアを開けて確認します。
　再度「スタート」ボタンを押します。
●ブザー音を消すことができます。
　設定のしかた➡ P.15

ドアパネル

自動メニュー			野菜とセット	ヘルシーメニュー	角皿スチーム	8分メニュー
4 お好み温度	8 ゆで根菜	12 チルドピザ	16 チキン	19 一口とんかつ	23 茶わん蒸し	27 彩り野菜のペペロンチーノ風
5 お弁当あたため	9 全解凍	13 ホイル焼き	17 ポーク	20 鶏肉のロースト	24 ガトーショコラ	28 豚と水菜の煮物
6 フライあたため	10 半解凍	14 焼きいも	18 魚	21 からあげ	25 濃厚チーズケーキ	29 鶏肉のXO醤風味
7 ゆで葉果菜	11 グラタン	15 スポンジケーキ		22 肉巻き野菜	26 とろけるプリン	

ダイヤルをまわして
「自動メニュー 4〜29」を選びます。
表示部にメニュー番号が表示されます。
また、メニュー番号23〜26は「角皿スチーム」ボタンでも選べます。

●**手動調理**…この取扱説明書では、「レンジ」ボタンや「グリル」ボタン、「オーブン/発酵」ボタンを使ってレンジの出力やオーブンの温度、加熱時間などを設定して調理することを「手動調理」として説明しています。

■自動電源オフ機能

しばらく操作をしなかったとき、または、加熱後しばらくすると自動で電源が切れます。（「0」表示が消える）
電源が切れる時間は調理したメニューなどにより異なります。（約2〜15分）

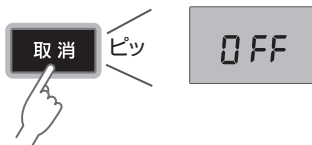
■電源を入れるには

通常は、電源プラグを差し込むと電源が入ります。
自動電源オフ時は、ドアを開閉すると電源が入ります。（表示部に「0」と表示します）

お願い

加熱後、ファンがまわって電気部品を冷却するため、最大約15分間は電源プラグを抜かないでください。

■ブザー音を消したいときは

操作音と終了音などが消せます。
（終了音などには、取り出し忘れ防止ブザー音、予熱完了ブザー音などが含まれます）

2秒間押す。（3回くり返す）
2秒間押すごとにピッと鳴ります。

●「OFF」表示され、3秒後、「0」表示に戻ります。
●ブザー音を鳴らすときは、消したいときと同じ操作を行います。

ブザー音を消すと

●ブザー音を消しているときは、トーストの裏返し（➡ P.75）や予熱完了ブザーも鳴りません。
●予熱時間は各メニューを参考に予熱完了の表示をご確認ください。

使える容器・使えない容器

加熱の種類	使える容器

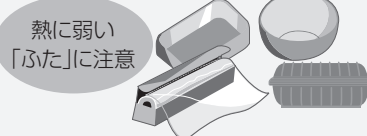
警告

直接「1 あたため」ボタンを押してあたためるとき、「7 ゆで葉果菜」、「8 ゆで根菜」ではふた、およびふた付きの容器は使用しない

容器にふたをして加熱すると、赤外線センサーが検知できずに、食品が発煙や発火するおそれがあります

レンジ

800～150W

レンジ加熱

○ 陶器、磁器、耐熱ガラス

●ただし、次の器は使えません。
- 金銀模様の器（火花が出る）
- 色絵の付いた器（はげる）

●高温になる料理は、急熱・急冷に強い耐熱ガラス製容器をお使いください。

○ 耐熱140℃以上のプラスチック、ラップ、シリコン容器

●ただし、次の物は使えません。
- 油脂や糖分の多い食品（高温になる）
- 密閉したふたや袋
- 「電子レンジ使用可能」表示のない容器

オーブン/発酵、グリル

ヒーター加熱
（発酵はヒーターのみ
グリルは上ヒーターのみ）

○ 陶器、磁器、耐熱ガラス

●高温になる料理は、急熱・急冷に強い耐熱ガラス製容器をお使いください。

○ 金属容器、アルミホイル、金ぐし、シリコン容器※

●取っ手が樹脂の物は溶けるため使えません。

※シリコン容器は、オーブン/発酵のみで使えます。
容器に記載された耐熱温度以下でお使いください。グリルでは使えません。

使えない容器

× 金属容器、アルミホイル、金ぐし

●付属の角皿、金あみや金属製の焦げ目付け皿なども使えません。
➡ 安全上のご注意 P.8

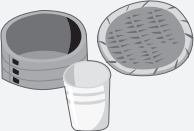
× 耐熱140℃未満のプラスチック

●高温になり、溶けます。

× ポリエチレン、メラミン、フェノール、ユリア樹脂

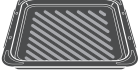
●電波で変質します。

× オーブンやグリル用以外のプラスチック、ラップ

× 漆器

●塗りがはげたりひび割れたりします。

× 耐熱性のないガラス

●カットガラスや強化ガラスも溶けたり、割れたりします。

× 紙製品／木製容器

●レンジ加熱で市販の発熱体を使用した容器などで加熱すると、異常高温になり、安全機能が働いて自動的に動作を停止することがあります。

●針金を使っている物は燃えやすくなります。

●耐熱加工されているクッキングシートやオーブンシートなどはパッケージの耐熱温度に従って使うことができます。

付属品

角皿は、電波を使うレンジ加熱調理では、火花が出るため使えません。
（安全上のご注意➡ P.8）

×は使えません。

加熱方法	角皿
レンジ	×
グリル	○
オーブン/発酵	○

基本の使いかた

食品を入れるとき

■食品を用意して

食品は、容器に入れて 庫内中央に置く

加熱方法によっては、付属の角皿が必要です。➡ P.17

■あたためや解凍などをするときに

庫内が熱いときは手動を使う

ヒーター加熱後、レンジの連続使用後など、
庫内が熱いときは赤外線センサーがうまく働かず
「U50」を表示することがあります。
「取消」ボタンを押して「レンジ」ボタンで調理できます。
加熱時間の目安 ➡ P.42
「U50」について ➡ P.85

設定するとき

メニューを選ぶ

■直接「1 あたため」ボタンを押すとき

すぐにあたためがスタートします。

■スタート後、温度や仕上がりを変えたいときは

●直接「1 あたため」ボタンを押して
あたためるときや「2 飲み物」ボタンのときは、
表示部の「℃」が点滅中(約14秒間)に、
ボタンを押して温度を変更できます。

●「2 飲み物」ボタン以外の自動メニューは、
仕上がり調節表示が点滅中(約14秒間)に、
ボタンを押して仕上がりを変更できます。

■レンジのとき

加熱後は

■取り出すときは

熱いので気を付ける

●角皿は、必ずお手持ちのミトン2枚を使い、落とさないよう両手で取り出してください。
●庫内に取り忘れがあると、「ピーピー」と2分おきにブザーが鳴ります。(6分間)
●あたためなどで熱くなった容器は、ふきんなどを使って、取り出してください。

■加熱が足りないときは

追加加熱してください

●加熱終了後、表示部の「秒」の点滅中に追加時間を合わせて「あたため・スタート」ボタンを押します。
●追加できる時間
　●自動メニュー：最大10分まで
　●手動メニュー：各使いかたのページの最大設定時間をご覧ください。
●表示部の「秒」の点滅が消えたときは、各使いかたのページを見ながら、再度加熱してください。
●表示部の「秒」の点滅時間(工場出荷時6分間)を変更できます。

1～6分の設定が可能
加熱終了後、表示部の「秒」の点滅中(1～6分間)に時間を合わせて追加加熱ができます。

OFF
加熱終了後、追加加熱はできません。
手動で時間を合わせて加熱してください。

表示部の「秒」の点滅時間(工場出荷時6分間)の変えかた
初期画面の状態で「取消」ボタンを2秒間押し、ピッと鳴ったら5秒以内に▼ボタンを連続で5度押します。

▼▲ボタンを押すごとに、
1～6分間の設定と
OFFの設定ができます。

(1度押す)　3秒後、初期画面に戻ります。

イラストは、実物と異なる場合があります。

加熱のしくみ

加熱方法 / 加熱のしくみ

レンジ

800〜150W

レンジ加熱

電波の作用で、食品の水分子が激しく衝突し合い摩擦熱を起こします。その結果、食品の表面と内部がほぼ同時に加熱されます。

■電波の性質

食品や水分には吸収。

陶器やガラスは透過。

金属には反射。

グリル

グリル（上段）

ヒーター加熱

上ヒーターで加熱します。
両面を焼く場合は裏返しが必要です。

メニュー例：トースト・
切り身の焼き魚など

●加熱時間は、食品の分量が増えても電子レンジ調理ほど影響は大きくありません。様子を見ながら加熱してください。

●脂が少ない魚は、焦げ色が付きにくくなります。

オーブン／発酵

オーブン（上段）

ヒーター加熱

上ヒーターと下ヒーターで加熱します。

メニュー例：ハンバーグステーキ・
グラタンなど

オーブン（下段）

ヒーター加熱

上ヒーターと下ヒーターで加熱します。

メニュー例：スポンジケーキ・
クッキー・
バターロール・
シュークリーム・
ピザ・ホイル焼きなど

●加熱中は庫内温度を保つため、ドアの開閉は控えめに。

●加熱後は、焦がさないために、すぐに取り出します。

●焼きムラが気になるときは、加熱途中で、食品の前後を入れかえます。

●「発酵」はパンの種類や生地の状態、季節によって温度を使い分けてください。

自動調理メニュー 一覧

メニューに合わせたあたためやおいしい料理が作れます。
メニューに適した加熱方法と時間を自動でコントロール。

「1 あたため」ボタン➡ P.22
「2 飲み物」ボタン➡ P.26
「3 トースト（裏返し）」ボタン➡ P.75

	メニュー番号	メニュー名		参照ページ	2人分対応メニュー	予熱ありメニュー
自動メニュー	4	お好み温度		P.22		
自動メニュー	5	お弁当あたため		P.26		
自動メニュー	6	フライあたため		P.28		
自動メニュー	7	ゆで葉果菜		P.30		
自動メニュー	8	ゆで根菜		P.30		
自動メニュー	9	全解凍		P.28		
自動メニュー	10	半解凍		P.28		
自動メニュー	11	グラタン		P.60		
自動メニュー	12	チルドピザ		P.78		
自動メニュー	13	ホイル焼き		P.57		
自動メニュー	14	焼きいも		P.74		
自動メニュー	15	スポンジケーキ		P.64、65		
自動メニュー	16	チキン	野菜とセット	P.48	●	
自動メニュー	17	ポーク	野菜とセット	P.49	●	
自動メニュー	18	魚	野菜とセット	P.50、51	●	
自動メニュー	19	一口とんかつ	ヘルシーメニュー	P.53		
自動メニュー	20	鶏肉のロースト	ヘルシーメニュー	P.53		
自動メニュー	21	からあげ	ヘルシーメニュー	P.52		
自動メニュー	22	肉巻き野菜	ヘルシーメニュー	P.52		
自動メニュー	23	茶わん蒸し	角皿スチーム	P.34、58		◎
自動メニュー	24	ガトーショコラ	角皿スチーム	P.34、66		◎
自動メニュー	25	濃厚チーズケーキ	角皿スチーム	P.34、68		◎
自動メニュー	26	とろけるプリン	角皿スチーム	P.34、73		◎
自動メニュー	27	彩り野菜のペペロンチーノ風	8分メニュー	P.62		
自動メニュー	28	豚と水菜の煮物	8分メニュー	P.63		
自動メニュー	29	鶏肉のXO醤風味	8分メニュー	P.63		

●お料理をするときは、記載の分量や食品の置きかたをお守りください。分量や置きかたが違うと上手にできない場合があります。
●仕上がりは、食品の状態（大きさ、厚み、鮮度、野菜の季節、肉・魚の脂の多少、保存状態など）によって異なります。

あたためる あたため／お好み温度

上手にあたためるために
P.24の「コツ」を
必ず読んでください

■付属の角皿は使えません

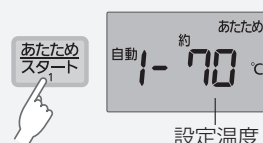
スピーディーに

「1 あたため」

調理済みのおかずや
ごはんなどを、自動で
すばやくあたためます。

レンジ加熱

❶ 食品を入れる

●100～500gまで。
（冷凍ごはんは300gまで）
●食品により、ラップをする。➡ P.25
●ラップは少しすき間をあける。（密閉は破裂の原因）
●スープやみそ汁はマグカップを使わない。
（沸とうするおそれ）
●食品の分量に合った耐熱容器で。
●冷凍ごはんは耐熱性の平皿などにのせて加熱する。
●市販の冷凍食品（レンジ用）や加工食品などは
パッケージの指示に従う。
（「1 あたため」ではうまくできません）

❷「1 あたため」ボタンを押す

●現在温度は
●約50秒後から表示します。
（短い時間で終了するときは、表示しない場合があります）
●0℃未満は表示しません。
●「1 あたため」ボタンを押すと
設定温度が確認できます。
（約3秒間）

■仕上がり温度を変えるとき
表示部の「℃」が点滅中（約14秒間）は
ボタンを押して変更できます。

●45～90℃まで。
工場出荷時の設定は70℃。
●温度の目安➡ 下記参照
●100gぐらいのごはん、冷凍ごはんは熱めに
仕上がることがあります。
設定温度を60℃に下げて加熱してください。
●**メモリー機能**
55～75℃に設定した場合、その温度は
記憶され、次回のあたため時に表示されます。

■加熱不足のときは追加加熱をする
取り出して混ぜたり、並べかえなどをして
「レンジ」ボタンの600Wで、様子を見ながら加熱します。
➡ P.36

「U50」の表示が出たら「取消」ボタンを押して
「レンジ」ボタンの600Wで加熱してください。
（熱いのでやけどに注意）
「U50」について➡ P.85

−10～90℃の お好み温度に

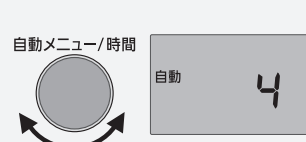
自動メニュー
「4 お好み温度」

人肌にしたい
ベビーフードや、
カチカチに凍った
アイスクリームなども
食べやすくできます。

レンジ加熱

❶ 食品を入れる

●食品により、ラップをする。➡ P.25
●食品の分量にあった耐熱容器で。

❷ 自動メニュー「4」を選ぶ

❸ 温度を合わせる

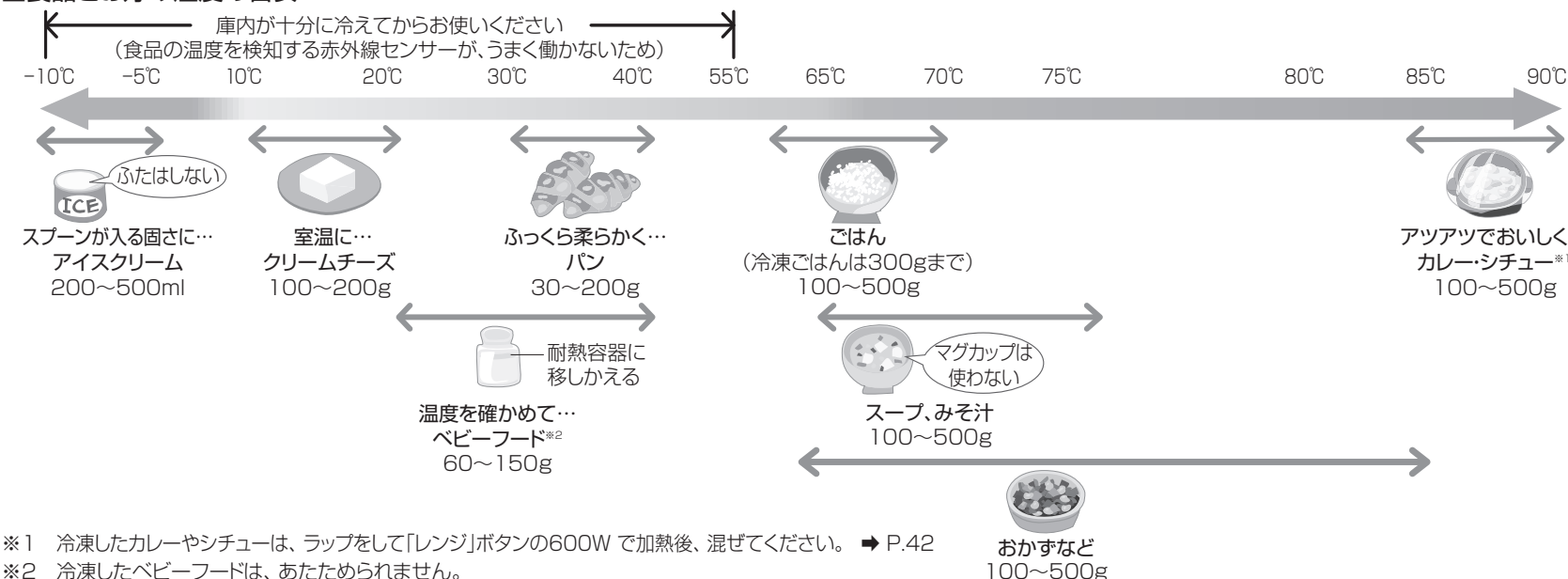
●−10～90℃まで。
「温度/仕上がり」ボタンを押して温度を
変更できます。
●**メモリー機能**
−10～75℃に設定した場合、その温度は
記憶され、次回のあたため時に表示されます。

❹ スタートする

●スタート後に温度変更はできません。

●設定温度が表示されます。
●現在温度は
●約50秒後から表示します。
（短い時間で終了するときは、表示しない場合があります）
●0℃未満は、現在温度を表示しません。
●「1 あたため」ボタンを押すと設定温度が確認できます。（約3秒間）

■食品とお好み温度の目安

⚠ 警告

直接「1 あたため」ボタンを押してあたためるときは
●**100g未満の食品は45℃以上であたためない**
赤外線センサーが検知できずに、発煙・発火するおそれがあります
「レンジ」ボタンで様子を見ながら加熱してください。➡ P.42
●**粒入りスープはあたためない**
具が飛び散ることがあり、やけどのおそれがあります
ラップをして、「レンジ」ボタンの500Wで様子を見ながら加熱して
ください。➡ P.42
●**ふた、およびふた付きの容器は使用しない**
容器にふたをして加熱すると、赤外線センサーが検知できずに、
食品が発煙や発火するおそれがあります

※1 冷凍したカレーやシチューは、ラップをして「レンジ」ボタンの600W で加熱後、混ぜてください。 ➡ P.42
※2 冷凍したベビーフードは、あたためられません。

次ページへつづく

あたためるときの注意とコツ

■以下の食品をあたためるときは、
安全上、直接「1 あたため」ボタンを押さないでください（安全上のご注意➡ P.5〜7、9）

食　品	加熱方法 または 注意事項
●少量や指定分量以外の食品 ●100g未満の食品（45℃以上に設定の場合） ●ふた・および、ふた付きの容器に入った食品 ➡ 赤外線センサーで正しく検知できず、加熱しすぎによる発煙・発火のおそれ	●油脂の多い液体、粒入りスープはラップをして、「レンジ」ボタンの500Wで様子を見ながら加熱する ➡ P.42 ●バターはラップをして、「レンジ」ボタンの500Wで様子を見ながら加熱する ➡ P.46
●油脂の多い液体（バター、生クリーム、オリーブ油など） ●粒入りのスープ ➡ 突然沸とうして飛び散るおそれ	
牛乳、コーヒー、お茶、ジュース、水など ➡ 突然沸とうして飛び散るおそれ	「2 飲み物」ボタンで加熱する ➡ P.26
お酒 ➡ 突然沸とうして飛び散るおそれ	「レンジ」ボタンの600Wで様子を見ながら加熱する ➡ P.42
●割りほぐしていない卵、ゆで卵（殻付き・殻なし） ●ぎんなん、くりなど殻や膜のある食品 ●ふた・せんなどを閉めた容器、ビン、密閉状態の食品 ➡ 破裂によるけがのおそれ	●卵は割りほぐす ●ゆで卵は必ず半分に切る ●殻・膜には割れ目を入れる ●ふた・せんは外す（レンジ用のふたはすき間をあける） 「レンジ」ボタンの600Wで様子を見ながら加熱する ➡ P.42
お弁当 ➡ 容器が変形するおそれ	ふたやラップを外し、ゆで卵・アルミケース・調味料は取り出す。 自動メニューの「5 お弁当あたため」で加熱する ➡ P.26

■直接「1 あたため」ボタンを押すと上手にあたためられない食品

食　品	加熱方法 または 注意事項
中華まん ➡ 皮が固くなったり、具が熱くなりすぎたりします	「レンジ」ボタンの600Wで様子を見ながら加熱する ➡ P.42
フライ・天ぷら ➡ カリッとあたたまりません	自動メニューの「6 フライあたため」で加熱する ➡ P.28
クリームチーズ、アイスクリーム ➡ 溶けます	●自動メニューの「4 お好み温度」を選び、「温度/仕上がり」ボタンを押して温度を合わせ、加熱する ➡ P.22 ●パンは、「レンジ」ボタンの600Wでも加熱できます ➡ P.42
ベビーフード、介護食 ➡ 熱くなりすぎるおそれ	
パン ➡ 固くなります	
500gを超える食品、冷凍カレー、冷凍パン、市販の冷凍食品・加工食品 ➡ うまくあたたまりません（加熱ムラ）	市販の食品はパッケージの指示に従う 「レンジ」ボタンの600Wで様子を見ながら加熱する ➡ P.42
乾干物・ポップコーン・冷凍ゆで野菜 ➡ 加熱しすぎになります	「レンジ」ボタンの600Wで様子を見ながら加熱する ➡ P.42
いかなどのはじけやすい食品	「レンジ」ボタンの300Wで様子を見ながら加熱する ➡ P.42

■あたためるときにコツが必要な食品

食　品	加熱方法 または コツ
カレー、シチュー	具がはじけるため、必ずラップをして深めの耐熱容器に入れ、85〜90℃に設定する また加熱後、必ず混ぜる
たれのかかった食品	たれが飛び散るおそれがあるため、必ずラップをする
おかず、汁物	赤外線センサーをうまく検知させるため、広口で浅めの耐熱容器を使う
分量に合わない器に入れた食品	食品の分量に合った耐熱容器であたためる

■次の食品は、2品以上で同時にあたためないでください

●分量や温度に差がある食品
●ごはんとカレーなど、仕上がり温度が異なる食品
●からあげやしゅうまいなど、小さくて油を多く含む食品
●ソース・たれのかかった食品
●みそ汁やスープなどの汁物と、ごはんやおかずなどの食品
●1つが、300gを超える食品

■ラップをする／しないのコツ

●蒸し物
●冷凍した食品 など

●水分を逃がさず
しっとりさせたい食品や、
はじけやすい食品など。

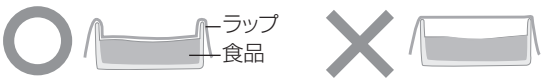
●しゅうまいなどの蒸し物
●カレー・シチュー
●煮魚
●たれがかかった食品
●冷凍ごはん（皿にのせる）
●冷凍食品（フライは除く）

●焼き物　●揚げ物
●いため物　●汁物 など

●水分を逃がして
パリッとさせたい食品や、
十分に水分のある
食品など。

●ごはん
●みそ汁・スープ※
●野菜いため
●焼きそば
●ハンバーグ
●焼き魚
●フライ・天ぷら
●肉じゃが

※粒入りのスープはラップをしてください。

ラップはできるだけ食品に添わせましょう
●ラップが浮いていると、赤外線センサーが食品の温度をうまく検知できず、上手にあたためられないことがあります。容器をゆったりとおおい、食品に添わせます。
●ラップで密閉すると破裂することがあります。
（安全上のご注意➡ P.6）

ラップの重なりは下にしましょう
重なりを上にすると上手にあたたまりません。

あたためる（飲み物／お弁当）

警告

飲み物を加熱しすぎない（突沸に注意）

加熱後取り出したあとに、突然の沸とうによる飛び散りなどでやけどのおそれがあります

●自動であたためる場合、必ず、本ページの記載に従い、「2 飲み物」ボタンで、杯数を合わせて加熱する。

■付属の角皿は使えません

牛乳やコーヒーなどを

「2 飲み物」

牛乳、コーヒー、お茶、ジュース、水など

レンジ加熱

❶ 飲み物を置く

●広口で背の低い容器を使う。
●容器の8分目まで入れる。
●加熱の前後は、必ず混ぜる。
●2杯以上は、分量をそろえる。
●飲み物の種類や容器の大きさ、形状、材質、厚みによって仕上がりが変わるため、仕上がり温度で調節してください。

■個数に合わせた置きかたがあります
●容器を端に置かないでください。沸とうのおそれがあります。

❷ 「2 飲み物」ボタンを押して、杯数を合わせる

●ダイヤルでも杯数を合わせることができます。
●「2 飲み物」ボタンでお酒はあたためられません。「レンジ」ボタンの600Wで様子を見ながらあたためてください。

■仕上がり温度を変えるとき

自動設定 約 60 ℃

●35〜70℃まで。工場出荷時の設定は60℃。
●スタート後も表示部の「℃」が点滅中（約14秒間）に、ボタンを押して仕上がり温度を変更できます。ただし、杯数設定の変更はできません。
●変えた温度は記憶され、次回のあたため時に表示します。杯数は記憶されませんので、そのつど設定してください。

❸ スタートする

●現在温度は約50秒後から表示します。
「2 飲み物」ボタンを押すとメニュー番号と杯数を表示し、その後、設定温度、現在温度が確認できます。（約3秒間ずつ表示）

■加熱不足のときは追加加熱をする
「レンジ」ボタンの600Wで様子を見ながら加熱します。
➡ P.42

「U50」の表示が出たら「取消」ボタンを押して「レンジ」ボタンの600Wで加熱してください。（熱いのでやけどに注意）
「U50」について➡ P.85

お弁当を

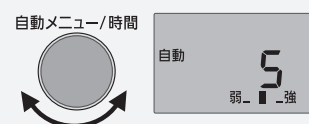
自動メニュー

「5 お弁当あたため」

コンビニエンスストアーで売っている幕の内弁当、丼物、スパゲティーなど

レンジ加熱

❶ 食品を入れる

●300〜500gまで。
●必ず包装しているふたやラップを外す。外さないで加熱すると、仕上がりが悪くなり、ふたなどが変形するおそれがあります。
●2段積みなどにした場合は上手にあたためられません。
●コンビニエンスストアーなどで売っていても1種類ずつ小分けしてあるおそうざい、おにぎりなどは自動メニューの「5 お弁当あたため」ではあたためられません。「レンジ」ボタンの600Wで様子を見ながら加熱します。
●冷蔵庫に保存した場合は「レンジ」ボタンの600Wで様子を見ながら加熱します。
●お弁当の具によりあたたまりかたが異なります。
●パッケージ「500W」の目安時間が2分以上の場合は、仕上がりを「強」に。

❷ 自動メニュー「5」を選ぶ

■仕上がりを変えるとき（3段階）

スタート後も仕上がりの表示が点滅中（約14秒間）に、ボタンを押して仕上がりを変更できます。

❸ スタートする

■加熱不足のときは追加加熱をする
加熱終了後、表示部の「秒」が点滅中（6分間）に追加時間を合わせて、スタートします。
追加加熱について➡ P.19

表示部の「秒」の点滅（6分間）が消えたときは、「レンジ」ボタンの500Wで様子を見ながら加熱します。

注意

お弁当をあたためるときはふたやラップを外し、ゆで卵やアルミケース、調味料類も取り出す

火花が出たり、破裂によるけが、やけどのおそれがあります

あたためる（揚げ物）／解凍する（解凍）

フライや天ぷらをカリッと

自動メニュー

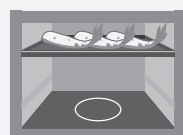
「6 フライあたため」

調理済みのフライや天ぷらなどを、サクッと揚げたてのようにあたためます。

角皿

ヒーター加熱

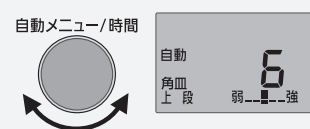
（加熱時間の目安　約11分）

1 食品を入れる

（上段）

- ラップはしない。
- 種類の違う食品を同時にあたためるときは、厚みと重さをそろえる。
- 食品は角皿に直接のせる。（オーブンシートも使えます）

お願い

冷凍した揚げ物はあたためられません。

2 自動メニュー「6」を選ぶ

3 食品の温度や重さに合わせて仕上がりを選ぶ（5段階）

- スタート後も仕上がりの表示が点滅中（約14秒間）は、ボタンを押して仕上がりを変更できます。

	弱	やや弱	標準	やや強	強
室温	100〜200g		200〜350g	350〜600g	—
冷蔵庫で保存したとき	—	100〜200g		200〜350g	350〜600g

- かき揚げは焦げやすいので、必ず様子を見ながら加熱してください。
- 冷蔵庫で保存した場合は、ぬるめに仕上がることがあります。様子を見ながら追加加熱してください。

4 スタートする

- 天ぷらなどの底面がべたつくときは、キッチンペーパーなどで油分を取ってください。

■加熱不足のときは追加加熱をする

加熱終了後、表示部の「秒」が点滅中（6分間）に追加時間を合わせて、スタートします。
追加加熱について➡ P.19

表示部の「秒」の点滅（6分間）が消えたときは、「グリル」ボタンで様子を見ながら加熱します。

■付属の角皿は使えません

肉や魚を解凍する

自動メニュー

「9 全解凍」
「10 半解凍」

冷凍庫で保存していた肉や魚を、スピーディーに自動で解凍します。

レンジ加熱

冷凍庫から出してすぐに解凍してください。

1 食品を入れる

- 発泡スチロールのトレーのまま入れる。
- ラップはしない。
- トレーがなければ、耐熱性の平皿で。
- 分量は100〜500gまで。
- 「9 全解凍」は100gと500gで仕上がりを変えます。

	仕上がり
100g	弱
500g	強

- 薄い・細い部分にアルミホイルを巻くと変色や煮えを防ぐことができます。

お願い

赤外線センサーをうまく働かせるために、庫内は十分に冷まし、水滴などが付いているときはふき取ってください。

2 自動メニュー「9」または「10」を選ぶ

「9 全解凍」の場合

- 「9 全解凍」は、形状や開始温度によって、部分的に煮えることがあります。

■仕上がりを変えるとき（3段階）

- スタート後も、仕上がりの表示が点滅中（約14秒間）は、ボタンを押して仕上がりを変更できます。

3 スタートする

■加熱不足のときは追加加熱をする

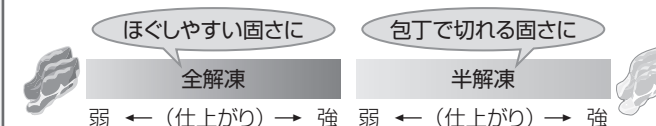
加熱終了後、表示部の「秒」が点滅中（6分間）に追加時間を合わせて、スタートします。
追加加熱について➡ P.19

表示部の「秒」の点滅（6分間）が消えたときは、「レンジ」ボタンの150Wで様子を見ながら加熱します。

■手動で解凍するとき

「レンジ」ボタンの150Wで加熱時間を合わせます。➡ P.43

「U50」の表示が出たら「取消」ボタンを押して「レンジ」ボタンの150Wで解凍してください。（熱いのでやけどに注意）
「U50」について➡ P.85

■「全解凍」と「半解凍」を使い分けましょう

- 加熱調理する場合に適しています。（全解凍）
- さしみや肉の細切り、いかに切り目を入れる場合に適しています。（半解凍）

■まず上手な冷凍から!

- 新鮮な食材を選びましょう。
- 薄く（3cm以内）、平たく、重ねずに厚みをそろえてください。
- 1回分ずつ（約300gまで）に分けてください。
- ラップでしっかり密封してください。

■次のような食品は、上手に解凍できません。

- 冷凍庫から出して長い間放置した食品。
- 冷凍庫から冷蔵庫へ移した食品。
- 分量が100g未満の食品。

➡「レンジ」ボタンの150Wで様子を見ながら解凍します。➡ P.43

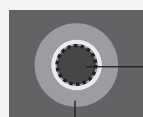
- ゆでて冷凍した野菜。

➡「レンジ」ボタンの600Wで時間を合わせて解凍します。➡ P.42

ゆでる 自動メニュー

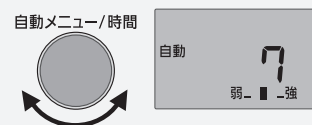
■付属の角皿は使えません

❶ 食品を入れる

（食品の置きかた）

●食品は底面のイラストの上に置く。

●100g未満のとき、「レンジ」ボタンの600Wで様子を見ながら加熱する。
➡ P.42

❷ 自動メニュー「7」または「8」を選ぶ

手順❸へ

■仕上がりを変えるとき（3段階）

●スタート後も、仕上がりの表示が点滅中（約14秒間）は、ボタンを押して仕上がりを変更できます。
●季節や野菜の状態により仕上がりが異なります。

■葉果菜は種類や重量によって仕上がりを変える

	標準	強
ほうれん草	100～300g	
小松菜		100～300g
ブロッコリー	100～500g	
なす、かぼちゃ	100～300g	500g
その他	100～500g	

❸ スタートする

根菜は、加熱後約5分蒸らしてください。（ムラ解消のため）

■加熱不足のときは追加加熱をする
表示部の「秒」の点滅（6分間）が消えたときは、「レンジ」ボタンの600Wで様子を見ながら加熱します。
追加加熱について➡ P.19

●取り出すときは皿が熱くなっているので、ふきんなどを使って、取り出してください。

●アクの強い野菜は、加熱前や加熱後、水にさらしてアク抜きをしてください。

●彩りをよくしたいときは、加熱後流水にさらして色止めをしてください。

⚠ 警告

●ふた、およびふた付きの容器は使用しない
容器にふたをして加熱すると、赤外線センサーが検知できずに、食品が発煙や発火するおそれがあります

●次の場合、自動で加熱しない
● 100g未満の野菜
発煙や発火のおそれがあります
●薄く切った物、小さく切った物（にんじんやミックスベジタブルなど）
火花が出て焦げることがあります
➡「レンジ」ボタンで様子を見ながら加熱してください。

加熱するときは
●容器に水をはって加熱しない。
●洗ったときの水分は残しておく。
●ラップは、何重にもおおわない。

葉果菜を

自動メニュー

「7 ゆで葉果菜」

ほうれん草、ブロッコリーなどの葉果菜をゆでます。

レンジ加熱

〈葉菜〉100～500gまで（ほうれん草や小松菜などは300gまで）

●ほうれん草、小松菜
● 半分くらいの長さ（皿に入る長さ）に切り、葉と茎を交互に重ねる
● 太い茎には十文字に切り込みを入れる
● 小松菜など、茎のしっかりした葉菜は仕上がり「強」に。
➡ 加熱後、流水にさらし、アクを取る。

●キャベツ
● 固い芯を取る
● 大きさをそろえて切る

●グリーンアスパラガス

● 穂先と根元を交互に重ねる
➡ 加熱後、手早く冷水にとる。

耐熱性の平皿に並べてから…

皿からはみ出さないようにラップをゆったりとかける（少しすき間をあける）

〈果花菜〉100～500gまで

●なす、かぼちゃ

● 大きさをそろえて切り、塩水につける

● 大きさをそろえてやや厚めに切る
● なす、かぼちゃ500gは仕上がり「強」に。

●ブロッコリー

● 小房に分け、塩水につける

小さめの耐熱性の平皿に並べてラップをかける（少しすき間をあける）

根菜を

自動メニュー

「8 ゆで根菜」

じゃがいも、大根などの根菜をゆでます。

レンジ加熱

〈根菜〉100g ～1kgまで（にんじん、大根は500gまで）
➡ 加熱後は、ムラ解消のため約5分蒸らしてください。

●じゃがいも、さつまいも、さといも

● そのまま洗って使う
● 切って使うときは、皮をむき大きさをそろえる

●にんじん

● 輪切り、いちょう切りに

●大根

● 厚さ2～3cmの輪切りに

耐熱性の平皿に並べてから…

ラップをかける（少しすき間をあける）
重ねないで皿にのせる

（切って使うとき）

耐熱性の平皿に並べてから…

ラップをかける（少しすき間をあける）

自動メニューで調理する 自動メニュー

■自動メニューの基本的な使いかた

（例 自動メニュー:「11 グラタン」のとき）

❶ メニュー番号を選ぶ

自動メニュー/時間

自動 角皿 上段 11 弱 強

■仕上がりを変えるとき

▽ 温度/仕上がり △

ボタンを押して3または5段階に調整できます。
スタート後も仕上がりの表示が点滅中（約14秒間）に、
ボタンを押して仕上がりを変更できます。

❷ スタートする

あたため スタート

自動メニューで調理する（自動メニュー）

次ページへつづく

自動メニューで調理する

予熱ありメニュー（角皿スチーム）

「23 茶わん蒸し」
「24 ガトーショコラ」
「25 濃厚チーズケーキ」
「26 とろけるプリン」

スチームを使って焼きます。
角皿に湯を張り、
スチームを発生させて
調理します。

角皿
ヒーター加熱

（例 自動メニュー：「23 茶わん蒸し」のとき）

❶ メニュー番号を選ぶ

●角皿や食品を入れて予熱すると焼き上がりが悪くなります。
●「23-26 角皿スチーム」ボタンを押しても選べます。

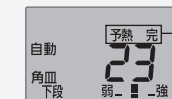
■仕上がりを変えるとき（3段階）

●予熱中や予熱完了後、仕上がりの表示が点滅中は、ボタンを押して仕上がりを変更できます。
●スタート後も約14秒間は仕上がりを変更できます。

❷ 予熱をスタートする

（角皿・食品を入れずに庫内をあたためます）

●予熱スタートから約50分間予熱を保持します。

予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。

手順❸へ

（ピーピーと5回鳴って予熱完了）

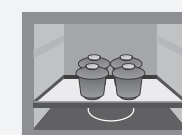
「予熱完」と表示されます。

ブザー音設定が「OFF」のときは、予熱完了ブザーは鳴りません。
各メニューの予熱時間を参考に予熱完了の表示をご確認ください。
ブザー音設定について➡ P.15

❸ 分厚いキッチンペーパーを二重にし、角皿の寸法に合わせてすき間なく敷き詰める

（キッチンペーパーを敷く理由）
●角型や容器のすべり止めのため。
●キッチンペーパーに吸水させることで、調理後の角皿を取り扱う際に、熱い残り湯をこぼれにくくするため。
●食品への湯のあたりを均一にするため。

❹ 角皿に食品をのせる。湯こぼれ防止のために開けたドアの上に角皿を置いて湯を張り、下段に入れる（下図参照）

（下段）

角皿を庫内に入れるときには、予熱後のドアが熱くなっているため、お手持ちのミトンなどを使ってドアや庫内に手が触れないようにご注意ください。

●やけどをしないように、角皿（湯）の扱いには十分にご注意ください。

❺ スタートする

角皿スチームを上手にお使いいただくために

■張る湯の温度は50℃
（お風呂より少し熱めの温度）

湯の温度が極端に違うと茶わん蒸しなどが固まりにくくなるなど、料理のできばえに影響します。
お風呂より少し熱めの温度を心がけてください。
また、湯量はメニューによって異なりますのでレシピに従ってください。

■湯の張り忘れに注意する

湯の張り忘れや、湯量が不足すると、乾燥したり、すがたったりして上手にできません。

⚠ 注意

角皿スチーム調理では、付属の角皿の扱いに気を付ける

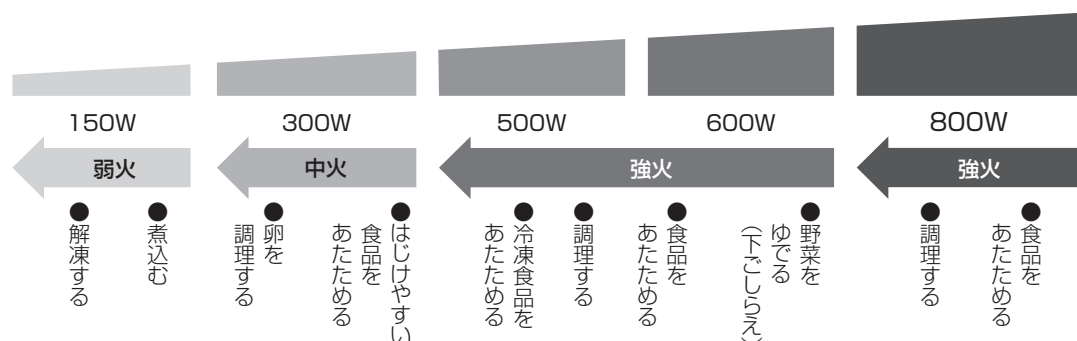
やけどのおそれがあります
●角皿の出し入れには、必ずお手持ちのミトン2枚を使い、両手で出し入れしてください。
●角皿に湯を張る、庫内に角皿を入れるときは、ドア・庫内に手が触れないように気を付ける。
●調理後、角皿を取り出すときは、熱い残り湯に注意する。
（残湯量は、メニューにより異なります。約150〜250ml）

レンジで加熱する

■レンジの出力を使い分けましょう

警告

食品・飲み物は加熱しすぎない

発火や発煙、やけどのおそれがあります
飲み物は、加熱後取り出したあとに、突然の沸とうによる飛び散りなどでやけどのおそれがあります
設定時間を控えめにし、様子を見ながら加熱してください。

■付属の角皿は使えません

レンジ

「800〜150W」

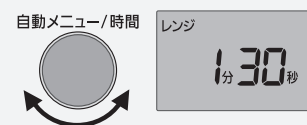
あたためなど、
自分で出力や時間を
設定して、加熱します。

レンジ加熱

❶ 食品を入れる

●食品により、ふたまたは
ラップが必要。
➡ P.25、42

❷ 「レンジ」ボタンを押して、出力を選ぶ

●押すごとに出力表示が切り換わります。
800W→600W→500W→
300W→150W

❸ 時間を合わせる

■出力ごとの最大設定時間

800W	6分
600〜300W	30分
150W	300分

●加熱時間の目安➡ P.42

❹ スタートする

■加熱不足のときは追加加熱をする

加熱終了後、表示部の「秒」が点滅中（6分間）に追加時間を
合わせて、スタートします。
追加加熱について➡ P.19

表示部の「秒」の点滅（6分間）が消えたときは、「レンジ」ボタン
で様子を見ながら加熱します。

強火と弱火を
組み合わせて

「連動調理」

黒豆など、最初に強火で
ひと煮立ちさせ、弱火で
煮込む料理に使います。

レンジ加熱

（例：600Wで10分→150Wで180分）

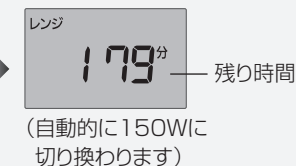
❶ 食品を入れる

●食品により、ふたや落としぶた、
ラップが必要。

❷ 「レンジ」ボタンを押して、出力を選ぶ

●800〜150Wで設定が
可能です。
➡ 上記参照

❸ 時間を合わせる

●連動調理も最大設定時間は
上記と変わりません。

❹ 出力を選ぶ

●300W、150Wで設定が可能です。

❺ 時間を合わせる

自動メニュー/時間　レンジ　1 80分

❻ スタートする

■加熱不足のときは追加加熱をする
➡ 上記参照

オーブンで調理する （オーブン）

予熱ありで

「オーブン予熱あり」

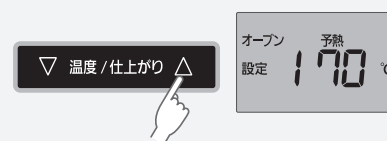
パンやお菓子などは、庫内をあらかじめあたためてから、食品を入れて焼き上げます。

角皿

ヒーター加熱

❶「オーブン/発酵」ボタンを押す

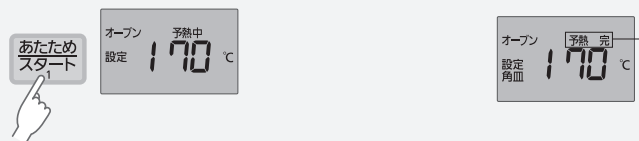
●角皿や食品を入れて予熱すると焼き上がりが悪くなります。

❷温度を合わせる

手順❸へ

●100～250℃まで。
オーブン予熱時間の目安➡ P.43

庫内が熱いとき（オーブンを連続で使うときや庫内が110℃以上のとき）は、電気部品保護のため、220℃以上の設定はできません。

❸予熱をスタートする

（角皿・食品を入れずに庫内をあたためます） （ピーピーと5回鳴って予熱完了）

●スタート後、「オーブン/発酵」ボタンを押すと庫内が100℃以上であれば現在温度が表示されます。（約3秒間）
100℃以下のときは「- --」と表示されます。

●予熱スタートから約50分間予熱を保持します。

●予熱中、庫内の様子を見るときは、「あたため・スタート」ボタンを長押しすると10秒間庫内灯がつきます。

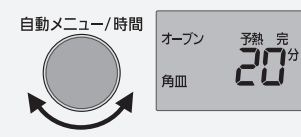
●予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。

「予熱完」と表示されます。

ブザー音設定が「OFF」のときは、予熱完了ブザーは鳴りません。
各メニューの予熱時間を参考に予熱完了の表示をご確認ください。
ブザー音設定について
➡ P.15

❹予熱が完了したら、食品を入れる

（上段・下段）

●本書レシピ以外のメニューで予熱をする場合は、予熱完了の表示にご注意ください。
オーブン予熱時間の目安➡ P.43

❺時間を合わせる

●最大設定時間　120分

●220℃以上に設定したとき、設定温度での保持時間は約5分となります。
その後は、自動的に210℃に切り換わります。

●加熱中も温度が変えられます。

予熱なしで

「オーブン予熱なし」

始めから食品を入れて予熱なしで焼き上げます。

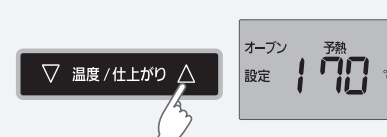
角皿

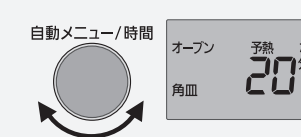
ヒーター加熱

❶食品を入れる

（上段・下段）

❷「オーブン/発酵」ボタンを押す

❸温度を合わせる

●100～250℃まで。

庫内が熱いとき（オーブンを連続で使うときや庫内が110℃以上のとき）は、電気部品保護のため、220℃以上の設定はできません。

❹時間を合わせる

●最大設定時間　120分

●220℃以上に設定したとき、設定温度での保持時間は約5分となります。
その後は、自動的に210℃に切り換わります。

●加熱中も温度が変えられます。

スタートする

●スタート後、「オーブン/発酵」ボタンを押すと設定温度が確認できます。（約3秒間）

（お願い）
加熱後、ファンがまわって電気部品を冷却するため、最大約15分間は電源プラグを抜かないでください。➡ P.15

■加熱不足のときは追加加熱をする
加熱終了後、表示部の「秒」が点滅中（6分間）に追加時間を合わせて、スタートします。
追加加熱について➡ P.19

表示部の「秒」の点滅（6分間）が消えたときは、「オーブン/発酵」ボタンの予熱なしで温度、時間を設定し、様子を見ながら加熱します。

オーブンで調理する (オーブン) ／ グリルで焼く (グリル)

発酵させる

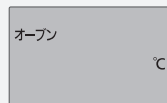
「オーブン35・40℃」

パンやピザの生地を
発酵させることができます。

角皿
ヒーター加熱

❶ 食品を入れる

（上段・下段）

❷「オーブン/発酵」ボタンを押す

●35℃に設定したとき、
室温が35℃に近かったり、35℃より高い場合（夏場など）は、
様子を見ながら発酵の温度、時間を調節してください。

❸ 35℃または40℃に温度を合わせる

●発酵中は、温度変更できません。

❹ 時間を合わせ、スタートする

●最大設定時間　120分
●冬場など室温が低いときは、長めに設定し、生地の温度をはかりながら発酵させてください。
●食品や室温などにより、庫内温度が変わるため様子を見ながら発酵の温度や時間を調節したり、霧吹きをしたりしてください。
●スタート後、「オーブン/発酵」ボタンを押すと設定温度が確認できます。（約3秒間）

■発酵不足のときは追加発酵をする
加熱終了後、表示部の「秒」が点滅中（6分間）に追加時間を合わせて、スタートします。
追加加熱について➡ P.19

表示部の「秒」の点滅（6分間）が消えたときは、「オーブン/発酵」ボタンの予熱なしで温度、時間を設定し、様子を見ながら加熱します。

●発酵中、庫内の様子を見るときは、「あたため・スタート」ボタンを長押しすると10秒間庫内灯がつきます。
●発酵温度を保持するために、庫内灯は消灯しています。

魚などを
焼く

「グリル」

トーストを焼くときなど、裏返して片面ずつ焼きます。
また、オーブンメニューに焼き色を追加したいときなどに便利です。

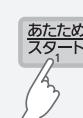
角皿
ヒーター加熱

❶ 食品を入れる

（上段）

❷「グリル」ボタンを押す

❸ 時間を合わせる

●最大設定時間　30分

❹ スタートする

■加熱不足のときは追加加熱をする
加熱終了後、表示部の「秒」が点滅中（6分間）に追加時間を合わせて、スタートします。
追加加熱について➡ P.19

表示部の「秒」の点滅（6分間）が消えたときは、「グリル」ボタンで様子を見ながら加熱します。

お願い
加熱後、ファンがまわって電気部品を冷却するため、最大約15分間は電源プラグを抜かないでください。
➡ P.15

手動加熱するときの目安時間

●自分で時間などを合わせて加熱するときの設定温度・時間の目安です。

レンジ600W（あたため）

種類	メニュー名	分量	設定時間 レンジ600W	ラップ ふた
室温・冷蔵	冷やごはん	1杯(150g)	約50秒～1分	ー
	チャーハン	1人分(250g)	約2分30秒	ー
	どんぶり物	1人分(350g)	約2分30秒～3分30秒	有
	みそ汁	1杯(150ml)	約1分30秒	ー
	カレー・シチュー	1人分(300g)	約2分30秒	有
	ポタージュスープ	1杯(180ml)	約1分30秒～2分	ー
	粒入りスープ※	1杯(180ml)	約1分～1分30秒	有
	煮魚	1切れ(100g)	約1分	有
	野菜の煮物	1人分(150g)	約1分30秒	ー
	焼き魚	1切れ(80g)	約50秒	ー
	ハンバーグ	1個(90g)	約1分～1分20秒	ー
	野菜いため	1人分(200g)	約2分～2分30秒	ー
	スパゲティ・焼きそば	1人分(250g)	約3～4分	ー
	しゅうまい	8個(150g)	約1分	有
	肉まん・あんまん	1個(80g)	約40～50秒	有
	ハンバーガー	1個(100g)	約30～40秒	ー
	バターロールなど	1個(30g)	約10～20秒	ー
	牛乳	1杯(200ml)	約1分40秒	ー
	コーヒー	1杯(150ml)	約1分～1分30秒	ー
	お酒	1本(180ml)	約1分	ー
	さくら干し	1枚(35g)	約30～40秒	ー
	お弁当	500g	約1分30秒～2分	ー
	コロッケ	1個(100g)	約20～40秒	ー

種類	メニュー名	分量	設定時間 レンジ600W	ラップ ふた
冷凍	ごはん(固まり)	1杯分(150g)	約2～3分	有
	ピラフ (パラパラの物)	1人分(250g)	約4～5分	有
	カレー・シチュー	1人分(300g)	約8～10分	有
	ポタージュスープ	1人分(300g)	約4分30秒～5分30秒	有
	ハンバーグ	1個(90g)	約3～4分	有
	しゅうまい	12個(170g)	約3分30秒	有
	お好み焼き	1袋(300g)	約7～9分	ー
	フライ (揚げて冷凍した物)	3個(80g)	約1～2分	ー
	ホットケーキ	1枚(60g)	約30秒～1分	ー
	バターロールなど	1個(30g)	約20～30秒	ー
	ミックスベジタブル	100g	約2分～2分30秒	有
	さやいんげん	100g	約2分30秒～3分	有
	さといも	100g	約3分～3分30秒	有

※粒入りスープはコーンがはねやすいので、「レンジ」ボタンの500Wで様子を見ながら加熱してください。

- 食品の分量を2倍にした場合は、加熱時間を2倍弱に合わせます。
- いか・えびなどは、「レンジ」ボタンの300Wで様子を見ながらあたためてください。
- パンのあたためは、時間がたつと固くなるので食べる直前に。
- コーヒーの設定時間は、加熱前の温度が室温(約20～25℃)のときの時間です。
- 冷凍カレー・シチューのあたためは、こびり付きを防ぐため途中で混ぜてください。
- ポップコーンはパッケージの加熱方法に従ってください。
- 市販の冷凍食品(レンジ用)や加工食品はパッケージの加熱方法に従ってください。
- 冷凍食品は、冷凍庫から出して時間がたった場合(温度が上がった食品)は、設定時間を控えめにしてください。
- あんまんは、あんのほうが先に熱くなるのでご注意ください。

レンジ600W（野菜の下ごしらえ）

素材名	分量	設定時間 レンジ600W	加熱前 アク抜き	加熱後 色止め
ほうれん草	200g	約3～4分	ー	要
キャベツ	100g	約1～2分	ー	ー
小松菜	200g	約3分30秒～4分30秒	ー	要
チンゲン菜	200g	約3分30秒～4分30秒	ー	要
もやし	100g	約1分～1分30秒	ー	ー
グリーンアスパラガス	100g	約1分30秒～2分	ー	要
なす	100g	約1～2分	要	要
ブロッコリー	100g	約1～2分	要	要
さやいんげん	100g	約1分30秒	ー	要
かぼちゃ	200g	約2～3分	ー	ー
じゃがいも	1個(150g)	約3～4分	ー	ー
さつまいも	1本(200g)	約4～5分	ー	ー
さといも	5個(200g)	約4～5分	ー	ー
にんじん	100g	約1～2分	ー	ー

- アク抜き…加熱前水にさらす。
- 色止め…加熱後流水にさらす。

素材名	分量	設定時間 レンジ600W	ラップ ふた
冷凍ミックスベジタブル	100g	約1分40秒	ー
冷凍さやいんげん	100g	約2分	ー

- あとで調理しやすいように、氷が溶ける程度まで解凍してください。
- 大きさがまちまちの場合は、設定時間を控えめにして、解凍できた食品から取り出します。

⚠ 警告

食品・飲み物は加熱しすぎない

発火や発煙、やけどのおそれがあります

飲み物は、加熱後取り出したあとに、突然の沸とうによる飛び散りなどでやけどのおそれがあります

●設定時間を控えめにし、様子を見ながら加熱してください。

⚠ 注意

お弁当をあたためるときはふたやラップを外し、ゆで卵やアルミケース、調味料類も取り出す

火花が出たり、破裂によるけが、やけどのおそれがあります

レンジ150W（解凍）

素材名	分量	設定時間 レンジ150W	ラップ ふた
ひき肉	300g	約5～8分	ー
薄切り肉	300g	約5～8分	ー
厚切り肉	300g	約3～6分	ー
鶏もも肉(骨なし)	200g	約3～6分	ー
鶏もも肉(骨付き)	200g	約4～7分	ー

素材名	分量	設定時間 レンジ150W	ラップ ふた
えび	10尾(約200g)	約1～3分	ー
いか(ロール)	100g	約1～2分	ー
まぐろ(ブロック)	200g	約2～4分	ー
一尾魚	1尾(約300g)	約3～5分	ー
切り身魚	1切れ(約100g)	約1～2分	ー

- 冷凍庫から出して時間のたった(温度が上がった)食品は、設定時間を控えめにしてください。

オーブン

メニュー名	標準分量	付属品と棚位置	予熱	設定時間 オーブン	備考
焼き豚	700g×1個	角皿下段	有	220℃　約50～60分	表面に焼き色が付いたらアルミホイルをかぶせる
ローストビーフ(もも肉)	800g×1個	角皿下段	有	220℃　約30～40分	加熱後、アルミホイルに包み15～30分おいて蒸らす
ベークドポテト	150g×4個	角皿下段	ー	250℃　約50～60分	ー
骨付き鶏もも肉	200g×4本	角皿下段	有	220℃　約30～40分	アルミホイルを敷く
クッキー	厚さ5mm　約20個	角皿下段	有	180℃　約10～15分	アルミホイルを敷く
シフォンケーキ	直径17cm　1個分 (アルミ製シフォン型)	角皿下段	有	160℃　約35～45分	ー

オーブン予熱時間の目安：　150℃　約7分　160℃　約8分　170℃　約9分　180℃　約10分
190℃　約13分　200℃　約13分　220℃　約17分　250℃　約20分

骨付き鶏もも肉の焼きかた

関節から下の足の骨を取り、火の通りをよくするために、骨に沿って根元まで肉を切り開く。

- 材料や作りかたを掲載していないメニューがあります。お手持ちの料理本と上の表を参考にして作ってください。
- 角皿が汚れにくいアルミホイルの敷きかた➡ P.54

料理
レシピ編
もくじ

野菜とセット

●は「自動メニュー」で作れます。
「野菜とセット」はすべて「2人分」のメニューです。
付け合わせ、飾りなどは一例で、レシピには記載していません。

■お料理をするときは、記載の分量や食品の置きかたをお守りください。分量や置きかたが違うと上手にできない場合があります。
■本書で記載しているカロリーや塩分の数値は、写真にある付け合わせや飾り物は含みません。

肉・魚・豆のおかず

ごはん・卵・グラタン・野菜

8分メニュー tsuji

お菓子・パン・ジャム

アイデアクッキング

tsuji
辻調グループ
1960年の創立以来つねに料理をひとつの文化としてとらえ、広く発信してきた、大阪あべの辻調理師専門学校をはじめとする辻調グループ
〒545-0053　大阪市阿倍野区松崎町3
www.tsujicho.com

「8分メニュー」は、辻調グループの先生方考案のレシピです。
また、赤字のメニューは、先生方のワンポイントや料理のレベルアップのアドバイスを紹介しています。
（加熱の種類の右に tsuji を記載）

必見！レンジの便利わざ

■豆腐の水切り

揚げ物 ・ いため物に

1. 耐熱皿にのせ、ラップなしで庫内中央に置く。
2. 1丁(約400g)につき、「レンジ」ボタンの600Wで約2〜3分。(½丁のときは約1分〜1分30秒)
3. キッチンペーパーで包み、皿にのせ、重し(皿1枚)をし、約5分おく。

■にんにくの臭み抜き

刺激臭が消えて使いやすくなります

1. 薄皮を付けたまま、ラップに包み庫内中央に置く。
2. 1片につき、「レンジ」ボタンの500Wで約20秒。(大きさによって様子を見ながら)

■めんたいこの解凍

1. 冷凍しためんたいこ6本(約180g)を耐熱皿にのせ、ラップなしで庫内中央に置く。
2. 「4 お好み温度」を選び、「温度／仕上がり」ボタンで「15〜25℃」に合わせて「スタート」ボタンを押す。

■アイスクリームを食べやすく

スプーンが入る状態にします

1. アイスクリーム(200〜500ml)のふたを取り、庫内中央に置く。
2. 「4 お好み温度」を選び、「温度／仕上がり」ボタンで「−10℃」または「−5℃」に合わせて「スタート」ボタンを押す。

■バターを溶かす

1. 細かく切り、耐熱容器に入れ、ふたをして庫内中央に置く。
2. 50gにつき「レンジ」ボタンの500Wで様子を見ながら約40〜50秒加熱。

●サンドイッチ用のからしバターは時間を短めに。

■チョコレートを溶かす

1. 耐熱容器に板チョコ50gを割り入れ、牛乳大さじ1を加えて、ふたなしで庫内中央に置く。
2. 「レンジ」ボタンの500Wで約50秒〜1分10秒。

●固さは牛乳の量で調節する。

■干ししいたけを戻す

水で戻すより早くてふっくら

1. 耐熱容器にしいたけを適量入れ、ひたひたの水を入れて、ふたなしで庫内中央に置く。
2. 「レンジ」ボタンの600Wで約20〜30秒、様子を見ながら加熱。
●戻し汁は、だし汁に。

■ゼラチンを溶かす

1. 耐熱容器に水¼カップとゼラチン5gを混ぜ、ふたなしで庫内中央に置く。
2. 「レンジ」ボタンの600Wで約30〜40秒加熱。

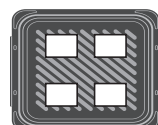
■お菓子（せんべい）の乾燥

パリッと乾燥

1. 耐熱皿に重ならないようにせんべいを適量並べ、ラップなしで庫内中央に置く。
2. 「レンジ」ボタンの500Wで様子を見ながら加熱。

●加熱しすぎると焦げるので注意する。

■もちを焼く

1. 市販の角もち4個(約200g)を図のように角皿に並べ、上段へ入れる。
2. 「グリル」ボタンで様子を見ながら約5〜7分。

アドバイス
●底面は柔らかくなりますが、焼き色は付きません。
●1〜3個を焼くときは、様子を見ながら焼いてください。
●手作りのもちはうまく焼けません。

「野菜とセット」のポイント

自動メニューの「野菜とセット」を使って肉や魚(主菜)と野菜(副菜)を角皿で同時に調理！

野菜もたくさん摂(と)れます。手間なくカンタンにおいしく仕上げることができます。

●メニューはすべて「2人分」です。

基本のポイント

【下ごしらえ】
●材料の切りかたはレシピ通りに。大きさが違うとうまく焼けません。
●たれに漬け込む時間はレシピ通りに。
（長時間漬けると焼き色が濃くなったり、味が濃く塩辛くなったりすることがあります）

【置きかた】
●材料は各ページのイラスト通りに角皿に置いてください。焼きムラの原因になります。

【焼きかた】
●仕上がり調節は3段階に調整ができます。
焼き色を少し濃くしたいときは〈強〉、焼き色を少し薄くしたいときは〈弱〉など、焼き加減を調整したいときに使用してください。

調理後は

●野菜から多くの水分が出ます。水分を切って盛り付けてください。

アレンジするときは

●材料の総分量や大きさが同じであれば、野菜・肉・魚など同じ素材の中で種類を変えることができます。
また、味付け(調味料など)を変更する場合は、必ず様子を見ながら焼いてください。

手動で加熱するときは

●「オーブン／発酵」ボタンで加熱します。加熱時間は各ページをご覧ください。

16 チキン

ベイクドチキン & ポテト

材料（2人分）

カロリー（1人分）‥‥ 約379kcal
塩分 ‥‥‥‥‥‥ 約1.3g

［ベイクドチキン］
鶏もも肉 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 1枚（250g）

［ポテト］
じゃがいも ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 2個
A｛
しょうゆ ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ ¼カップ
酒 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 大さじ2
みりん ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 大さじ½
おろしにんにく ‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 適量
おろししょうが ‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 適量

作りかた

角皿＜上段＞
ヒーター加熱

●「野菜とセット」のポイント→ P.47

＜ベイクドチキンの下ごしらえ＞

1. 肉の厚い部分は半分くらいまで繊維に沿って包丁を入れる。
包丁をねかせて左右に切り込みを入れて開き、肉の厚みを均一にそろえ、平らにする。
皮目を上にして、フォークや竹ぐしなどでところどころに穴をあける。
（皮のはじけ、縮みを防ぎ、味のしみ込みをよくするため）
1枚を4等分にする。

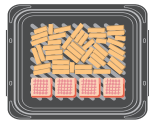
＜ポテトの下ごしらえ＞

2. じゃがいもは皮をむき、約1cm角の拍子木切りにする。

＜たれに漬け込む＞

3. Aを合わせ、じゃがいもと肉を途中上下を返しながら約30分漬け込む。
（長時間漬けすぎると、焦げるので注意してください）

＜加熱する＞

4. 肉を皮目を上にして図のように角皿の手前側に並べ、奥にじゃがいもを置く。
角皿を上段に入れる。

自動メニュー 16
●目安時間 約23分

●手動のとき→「オーブン/発酵」ボタンの230℃
予熱なしで、約20～25分。

17 ポーク

黒こしょう風味のポークソテー & 焼き野菜

材料（2人分）

カロリー（1人分）‥‥ 約439kcal
塩分 ‥‥‥‥‥‥ 約1.8g

［黒こしょう風味のポークソテー］
豚ロース肉 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 2枚（1枚120g）
A｛
粗びき黒こしょう ‥‥‥‥‥‥‥ 小さじ1弱
カレー粉 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 小さじ¼
塩 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 小さじ½
砂糖 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 小さじ1

［焼き野菜］
かぼちゃ ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 60g
たまねぎ ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 60g
じゃがいも ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ ½個
グリーンアスパラガス ‥‥‥‥‥‥‥‥ 2本
溶かしバター ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 10g
塩、こしょう ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 少々

作りかた

角皿＜上段＞
ヒーター加熱

●「野菜とセット」のポイント→ P.47

＜ポークソテーの下ごしらえ＞

1. 肉は筋切りをし、フォークや竹ぐしなどでところどころに穴をあける。
Aを混ぜ合わせ、肉にすり込み、室温で30分おく。

＜焼き野菜の下ごしらえ＞

2. かぼちゃは1cmの厚さで5cm程度の短冊切りにする。
たまねぎとじゃがいもは厚さ1cmの半月切り、グリーンアスパラガスは4等分にする。
ボールに切った野菜を入れ、溶かしバターと塩、こしょうでなじませる。

＜加熱する＞

3. 肉を図のように角皿の手前側に寄せて並べ、奥に野菜を置く。
上段に入れる。

自動メニュー 17
あたため スタート
●目安時間 約23分

野菜から出た水分を切って盛り付ける。

●手動のとき→「オーブン/発酵」ボタンの230℃
予熱なしで、約20～25分。

野菜とセット

■加熱不足のときは追加加熱をする→ P.39「オーブン」

18 魚

白身魚の マヨネーズ風味焼き ＆ きのこのソテー

材料（2人分）　カロリー（1人分）・・・・約472kcal　塩分・・・・・・・・・・・・・約1.3g

［白身魚のマヨネーズ風味焼き］
白身魚切り身（たいなど）・・・・・ 2切れ（1切れ100g）
塩、こしょう・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 少々
A｛マヨネーズ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・50g
粉チーズ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1
しょうゆ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ1
生バジルの葉（みじん切り）・・・・・・・・・・・・ 2枚
おろしにんにく・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 少々｝

［きのこのソテー］
しめじ、しいたけ、えのき、エリンギ・・合わせて160g
ブロッコリー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・40g
パプリカ（赤）・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・40g
B｛おろしにんにく・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 少々
オレガノ（乾燥）・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 適量
オリーブ油・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1
塩、こしょう・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 少々｝

作りかた　角皿＜上段＞ ヒーター加熱

●「野菜とセット」のポイント→ P.47

＜白身魚のマヨネーズ風味焼きの下ごしらえ＞

1. 魚に塩、こしょうをする。
   Aを混ぜ合わせ、途中上下を返しながら魚を約15分漬け込む。

ポイント
魚の皮が厚い場合は、焼いたあと身が反らないように皮に切り込みを入れてください。

＜きのこのソテーの下ごしらえ＞

2. しいたけは縦半分に、エリンギは1cm角の拍子木になるように縦に切る。
   ブロッコリー、えのき、しめじは小房に分ける。
   パプリカは5mmの細切りにする。
   切った野菜にBを混ぜ合わせ、からめる。

＜加熱する＞

3. 魚を皮目を上にして図のように角皿の手前側に並べ、奥に野菜を置く。
   角皿を上段に入れる。

自動メニュー 18

●目安時間 約19分

●手動のとき→「オーブン/発酵」ボタンの210℃ 予熱なしで、約20～25分。

18 魚

さばのカレー風味 ＆ 野菜の南蛮漬け

材料（2人分）　カロリー（1人分）・・・・約333kcal　塩分・・・・・・・・・・・・・約1.1g

［さばのカレー風味］
さば切り身・・・・・・・・・・・・・・・ 2切れ（1切れ100g）
A｛カレー粉・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ2
薄力粉・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ2｝
溶かしバター・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ½

［野菜の南蛮漬け］
たまねぎ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・100g
パプリカ（赤）・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・25g
パプリカ（黄）・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・25g
セロリ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・½本（50g）
白ねぎ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・½本（30g）
B｛サラダ油・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1弱
塩、こしょう・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 少々｝

漬けだれ
C｛だし汁・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1カップ
酢・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・75ml
砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1
薄口しょうゆ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1｝
D｛赤とうがらし・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1本
（種を取って輪切りにする）
しょうが（せん切り）・・・・・・・・・・・・・・・・・・15g｝

作りかた　角皿＜上段＞ ヒーター加熱

●「野菜とセット」のポイント→ P.47

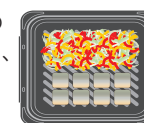
＜さばのカレー風味の下ごしらえ＞

1. さばは骨を取り、皮と身に軽く塩（分量外）をして約15分おく。
   水けをふき取り身を4等分にし、混ぜ合わせたAをまぶす。

＜野菜の南蛮漬けの下ごしらえ＞

2. たまねぎは5mmの薄切りにし、パプリカは1cmの細切りにする。
   セロリは斜めに薄切りにし、白ねぎは切り込みを入れて2cmの長さに切る。
   切った野菜をボールに入れ、Bであえる。

＜加熱する＞

3. さばを皮目を上にして図のように角皿の手前側に並べ、表面に溶かしバターを塗り、奥に野菜を置く。
   角皿を上段に入れる。

自動メニュー 18

●目安時間 約19分

＜たれを作り、 漬け込む＞

4. Cを鍋に入れて、火にかける。
   あたたまればDを入れる。
   加熱後さばと野菜を、熱いうちに漬けだれに入れて約3時間漬け込む。

●手動のとき→「オーブン/発酵」ボタンの210℃ 予熱なしで、約20～25分。

■加熱不足のときは追加加熱をする→ P.39「オーブン」

21 からあげ

鶏のからあげ

材料（4人分）

カロリー（1人分）‥約196kcal
塩分‥‥‥‥‥‥‥約0.8g

鶏もも肉‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥350g
からあげ粉（市販品）‥‥‥‥‥‥‥‥‥大さじ2

作りかた　角皿<上段> ヒーター加熱

1. 肉は厚みをそろえ、4cm角（1個約30g）に切る。
2. 肉とからあげ粉をビニール袋に入れて、全体に粉がまんべんなく付くようにまぶし、袋の上から軽くもんでなじませる。
3. 肉を皮目を上にして角皿に間隔をあけて1つずつ並べ、上段に入れる。

自動メニュー 21
●目安時間 約20分

●手動のとき→「オーブン／発酵」ボタンの190℃
予熱ありで、約18〜22分。

ポイント
●からあげ粉によって、仕上がりが異なります。お肉を柔らかくする酵素入りの粉はべたつき、上手にできない場合があります。
●こびりつきが気になる場合は、角皿に油を薄く塗るとよいでしょう。

22 肉巻き野菜

肉巻き野菜

材料（4人分）

カロリー（1人分）‥約399kcal
塩分‥‥‥‥‥‥‥約1.1g

豚バラ薄切り肉‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥400g
塩、こしょう‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥少々
細めのグリーンアスパラガス※‥‥8本（120〜160g）
※太いアスパラガスは4本を縦2つに切る。
にんじん‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥¼本（50g）

作りかた　角皿<上段> ヒーター加熱

1. グリーンアスパラガスは半分の長さに切る。にんじんはグリーンアスパラガスの長さに合わせてマッチ棒ほどの太さに切り、8等分する。肉を8等分し、少しずつずらして、グリーンアスパラガスの長さに合わせて敷き詰め、塩、こしょうをする。グリーンアスパラガスとにんじんをのせて端から巻く。同様にして8本作る。
2. 図のように角皿の中央に寄せるように均等に並べ、上段に入れる。

●手動のとき→「オーブン／発酵」ボタンの230℃
予熱なしで、約20〜24分。

19 一口とんかつ

一口とんかつ

材料（4人分）

カロリー（1人分）‥約227kcal
塩分‥‥‥‥‥‥‥約0.4g

豚ヒレ肉（一口かつ用）‥‥‥‥12枚（400g）
塩、こしょう‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥少々
薄力粉‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥適量
溶き卵‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥適量
衣
パン粉‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥1カップ（50g）
サラダ油‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥大さじ1
キッチンペーパー

作りかた　角皿<上段> ヒーター加熱

1. フライパンにパン粉と油を入れて混ぜ、火にかける。時々混ぜながら加熱し、色が付き始めたら焦げないようこまめに混ぜながら、全体がきつね色になるまで加熱する。

ポイント
パン粉の色の目安
必ず様子を見ながら加熱してください。

2. 肉に塩、こしょうをし、薄力粉、溶き卵、衣の順番に付ける。衣を付けた肉を角皿にのせて、上段に入れる。

自動メニュー 19
●目安時間 約19分

ポイント
衣を付けるときは
薄力粉をまんべんなく薄くまぶします。（余分な粉ははたく）
次に溶き卵を薄く付け、最後にパン粉をすき間なく付けるのがうまく焼き上げるポイントです。

3. 加熱後、すぐにキッチンペーパーを敷いたあみの上で油を切る。

●手動のとき→「オーブン/発酵」ボタンの210℃
予熱ありで、約18〜22分。

20 鶏肉のロースト

鶏肉のロースト

材料（4人分）

カロリー（1人分）‥約271kcal
塩分‥‥‥‥‥‥‥約1.9g

鶏もも肉‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥2枚（1枚250g）
塩‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥小さじ1
たれ
白ワイン‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥大さじ3
粒マスタード‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥大さじ2

作りかた　角皿<上段> ヒーター加熱

1. 肉の厚い部分は半分くらいまで繊維に沿って包丁を入れる。包丁をねかせて左右に切り込みを入れて開き、肉の厚みを均一にそろえ、平らにする。皮目を上にして、フォークや竹ぐしなどでところどころに穴をあける。（皮のはじけ、縮みを防ぎ、味のしみ込みをよくするため）肉を半分に切る。
2. 肉に塩をすり込む。たれと肉をビニール袋に入れ、30分以上漬け込む。
3. 肉を袋から取り出し、皮目を上にして図のように角皿の前後に離して並べ、上段に入れる。

自動メニュー 20
●目安時間 約19分

●手動のとき→ 皮目を下にして「グリル」ボタンで約8〜10分加熱後、裏返してさらに約5〜7分。

肉・魚・豆のおかず

■加熱不足のときは追加加熱をする→ P.39「オーブン」、 P.41「グリル」

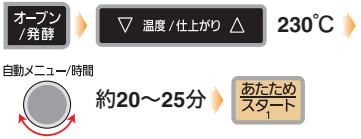
オーブン
ハンバーグステーキ

材料（4人分）

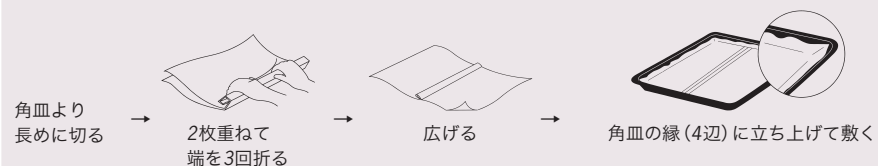
カロリー（1人分）‥約303kcal
塩分 ・・・・・・・・・・・・・ 約1.3g

ひき肉（牛280g／豚120g）
●牛：豚＝7：3がおいしさのコツ
塩 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ½強
こしょう ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 少々
ナツメグ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 適量
たまねぎ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1個（200g）
バター ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 15g
パン粉 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ ½カップ（25g）
牛乳 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ4
サラダ油 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 適量

作りかた　角皿＜上段＞ ヒーター加熱

1. たまねぎをみじん切りにし、バターで薄茶色になるまでしっかりいため、冷ましておく。
●いためたたまねぎは、冷めてから肉と混ぜます。熱いと肉の脂が溶け出して、ふんわり焼けません。
パン粉は牛乳でふやかしておく。
2. ボールに肉を入れ、塩、こしょう、ナツメグを加え、ねばりが出るまでよく混ぜ合わせる。
いためたたまねぎとパン粉を加えて混ぜ、4等分する。
3. 手に油を塗り、両手でキャッチボールするように生地をたたいて空気を抜く。
中央はくぼませず、厚さ1.5cmの小判形にまとめ角皿に並べ、上段に入れる。

230℃
約20〜25分
ポイント
角皿の汚れが気になるときは、アルミホイルを敷いて焼いてもよいでしょう。

角皿が汚れにくいアルミホイルの敷きかた

グリル
塩さば

材料（4人分）

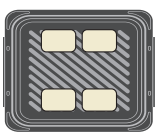
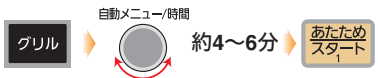
カロリー（1人分）‥約291kcal
塩分 ・・・・・・・・・・・・・ 約1.8g

塩さば切り身 ・・・・・・・・・・・・ 4切れ（1切れ100g）

作りかた　角皿＜上段＞ ヒーター加熱

1. さばの皮目に切り込みを入れる。
（火通りをよくし、皮がはじけにくくなります）
皮目を下にして図のように角皿の前後に離して並べ、上段に入れる。

約7〜9分
加熱後、塩さばを裏返して

グリル → 約4〜6分 → あたためスタート

塩ざけ

塩ざけ4切れ（1切れ80g）も、塩さばと同じ要領で焼けます。

グリル
ぶりの照り焼き

材料（4人分）

カロリー（1人分）‥約268kcal
塩分 ・・・・・・・・・・・・・ 約0.8g

ぶり切り身 ・・・・・・・・・・・・・・ 4切れ（1切れ100g）
たれ
しょうゆ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ2
みりん ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ1
酒 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ½
砂糖 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ1

作りかた　角皿＜上段＞ ヒーター加熱

1. ぶりは皮と身の間の脂の多い部分に竹ぐしで穴をあける。
（皮がはじけにくくなります）
たれを合わせ、ぶりを途中上下を返しながら約30分漬け込む。
2. ぶりを皮目を下にして図のように角皿の前後に離して並べ、上段に入れる。

約6〜8分
加熱後、ぶりを裏返して

約3〜5分
肉・魚・豆のおかず

■加熱不足のときは追加加熱をする→ P.39「オーブン」、P.41「グリル」

レンジ

黒豆

材料

カロリー（1/10量分）・・約97kcal
塩分 ・・・・・・・・・・・・・ 約0.3g

黒豆 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1カップ（140g）
A
- 水・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・4カップ
- 砂糖 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・100g
- しょうゆ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ1½
- 塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ¼
- 重曹 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ¼

クッキングシート

作りかた

レンジ加熱

1. 黒豆を洗ってざるにあげ、水けを切る。
深めの耐熱容器に黒豆とAを入れ、一晩おく。
●さびた釘とともに漬け込むと、
より黒く仕上がります。
割れた豆は取り除きましょう。

2. 一晩おいた黒豆にクッキングシートで落としぶたをし、
ふたをして庫内中央に置く。
●容器と落としぶたについて→下記参照

レンジ 出力切換 600W 2度押す → 自動メニュー/時間 約12分

レンジ 出力切換 150W 2度押す → 自動メニュー/時間 約180〜240分 → あたため スタート

2、3粒取り出し、指で軽くつぶれるようなら、
落としぶたを外し、ふたをして一昼夜おく。
（しわを防ぎ、味をしみ込ませるため）

●耐熱容器の深さによっては、吹きこぼれることが
あります。

煮込みに使う容器、落としぶたについて

●ふきこぼれないように深めで側面がまっすぐな耐熱容器を
使いましょう。

●材料がかぶるくらいの煮汁で煮込みましょう。
材料が煮汁から出ていると、焦げ付くことがあります。
煮汁が少ないときは必ず落としぶたをしましょう。

●落としぶたには、穴をあけたクッキングシートを使います。
金属製の落としぶたは使えません。

13 ホイル焼き

白身魚のホイル焼き

材料（4人分）

カロリー（1人分）・・約251kcal
塩分 ・・・・・・・・・・・・・ 約0.6g

白身魚切り身 ・・・・・・・・・・・・・ 4切れ（1切れ80g）
A
- 白ワイン・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ2
- 塩、レモン汁・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・各少々

えび ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・4尾
たまねぎ（薄切り）・・・・・・・・・・・・・・・・½個（100g）
生しいたけ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・4枚
（適当な大きさに切る）
バター ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・40g
アルミホイル（25cm角）・・・・・・・・・・・・・・・・・・4枚

作りかた

角皿<下段>
ヒーター加熱

1. えびは殻をむき、背わたを取る。
魚にAをかけておく。
アルミホイルにたまねぎを置き、魚、えび、しいたけ、
バターの順にのせて包む。

2. 角皿にのせ、下段に入れる。

自動メニュー/時間 自動メニュー 13 →

あたため スタート ●目安時間 約22分

●手動のとき→「オーブン/発酵」ボタンの230℃
予熱なしで、約19〜24分。

レンジ

田作り

材料

カロリー（全量）・・・約170kcal
塩分 ・・・・・・・・・・・・・ 約3.2g

ごまめ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・30g
A
- 砂糖 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ1
- しょうゆ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ1
- みりん ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ½

作りかた

レンジ加熱

1. ごまめを直径20cmくらいの耐熱性の平皿に広げる。
ラップなしで庫内中央に置く。

レンジ 出力切換 600W 2度押す →

自動メニュー/時間 約1分〜1分30秒 →

あたため スタート

●途中取り出して混ぜる。

2. 別の大きめの耐熱容器にAを入れる。
ふたなしで庫内中央に置く。

レンジ 出力切換 600W 2度押す → 自動メニュー/時間 約40秒〜1分 →

あたため スタート

加熱後、ごまめを加え、再びふたなしで庫内中央に
置く。

レンジ 出力切換 600W 2度押す →

自動メニュー/時間 約1分 →

あたため スタート

■加熱不足のときは追加加熱をする→ P.37「レンジ」、P.39「オーブン」

23 茶わん蒸し

茶わん蒸し

材料(4個分)

カロリー(1個分)‥約108kcal
塩分‥‥‥‥‥‥約2.1g

具

鶏のささ身‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥40g
塩‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥少々
酒‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥大さじ½
えび‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥4尾
干ししいたけ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥2枚
(戻して半分に切り、下味を付ける)
●干ししいたけの戻しかた→ P.46
かまぼこ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥4枚
ぎんなん(缶詰)‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥12個

卵液

卵‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥M寸3個(正味150g)
だし汁‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥2½カップ
(顆粒だしの素の場合は、小さじ¾使用)※
薄口しょうゆ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥小さじ¾
塩‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥小さじ¾
みりん‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥小さじ1
(卵:だし汁=1:3〜4
卵液が薄すぎると固まりにくくなる)

茶わん蒸し容器(共ぶた付き)

キッチンペーパー

※顆粒だしの素を使う場合は、塩分を控えてください。
塩分によって固まりかたが違います。

■調理前に必ずお読みください。→ P.34

●極端に大きな器や小さな器は避けてください。

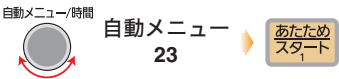
●液温が室温(約25℃)と違うときは、「仕上がり」調節を。
→ P.34
・液温が低いとき(約10℃):〈強〉
・液温が高いとき(約40℃):〈弱〉

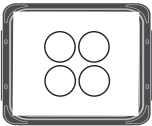
作りかた 角皿<下段> ヒーター加熱

1. ささ身は筋を取って4つ切りにし、塩、酒をかける。
えびは背わたを取り、尾を残して殻をむく。
卵液の材料を混ぜ合わせ、裏ごし器でこす。
茶わん蒸し容器に、具と卵液を8分目まで入れ、
必ず共ぶたをする。
●ラップは使わないでください。

2. 予熱する (庫内に何も入れない)
予熱時間:約9分

自動メニュー/時間

自動メニュー 23

●予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。
●ブザー音「OFF」のときは、予熱終了音は鳴りません。
→ P.15

3. 角皿に分厚いキッチンペーパーを二重にし、
角皿の寸法に合わせてすき間なく敷き詰める。
(容器のすべり止めと熱い残湯をこぼれにくくし、
湯のあたりを均一にする効果があります)
図のように容器を置き、予熱が
完了したら開けたドアの上に
角皿を置き、約50℃の湯2カップを
注ぐ。下段に入れる。
(ドアが熱いのでやけどに注意する)

あたため スタート ●目安時間 約35分

角皿に熱い湯が残っているため、取り出すときは
やけどに注意する。

●手動のとき→「オーブン/発酵」ボタンの170℃
予熱ありで、約30〜40分。
(予熱完了後、自動と同量の湯を注ぐ)

干ししいたけの下味の付けかた

戻したしいたけと戻し汁、砂糖、しょうゆ(分量外)
を弱火で甘辛く煮含める。

レンジ

白ごはん

材料(4人分)

カロリー(1人分)‥約267kcal
塩分‥‥‥‥‥‥‥‥‥0g

米‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥0.36L(2合)
水‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥380ml

●季節やお米の種類によって
炊き上がりが異なります。
●水量は目安のため、お好みで加減を。

作りかた レンジ加熱

1. 米は洗い、直径25cmの
耐熱ガラス製ボールに入れて、
約1時間水につける。

2. 米を入れたボールにふんわりと
ラップをして、庫内中央に置く。

600W
2度押す

自動メニュー/時間

約6〜7分

150W
2度押す

自動メニュー/時間

約14〜16分

炊き上がったら軽く混ぜ、
ふたをして約5分蒸らす。

レンジ

赤飯

材料(4人分)

カロリー(1人分)‥約305kcal
塩分‥‥‥‥‥‥‥‥‥0g

もち米‥‥‥‥‥‥‥‥0.36L(2合)
あずき‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥40g
(市販の赤飯用水煮あずきの
場合は80g)
あずきのゆで汁‥‥‥‥‥1½カップ

作りかた レンジ加熱

1. あずきをたっぷりの水でゆでる。
煮立ったら、ゆで汁を捨て、
再び5カップの水でゆでる。
煮立ったら弱火にして、皮が
破れないように気を付ける。
煮えたらざるにあげ、あずきと
ゆで汁に分ける。

2. もち米を洗う。
直径約25cmの耐熱ガラス製
ボールに入れ、あずきのゆで汁
(市販の赤飯用水煮あずきを使う
場合は缶汁と水で可)1½カップ
を加えて、約1時間おく。

3. ゆで汁につけたもち米にあずきを
混ぜ、ふたまたはラップをして
庫内中央に置く。

600W
2度押す

自動メニュー/時間

約10〜15分

●途中で1〜2回取り出して混ぜる。
炊き上がったら軽く混ぜ、
ふたをして約5分蒸らし、
お好みでごま塩をふる。

レンジ

ホワイトソース

材料(3カップ分:グラタン4皿分)

カロリー(1カップ分)‥約326kcal
塩分‥‥‥‥‥‥‥約0.7g

薄力粉‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥50g
バター‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥50g
牛乳‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥3カップ
塩、こしょう‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥少々

材料 \ 分量	1カップ分	2カップ分
薄力粉	15g	30g
バター	15g	30g
牛乳(カップ)	1	2
塩、こしょう	少々	少々
バターを溶かす	約40秒	約1分
牛乳を加えて	約5分	約7分

作りかた レンジ加熱

1. 深めの耐熱容器に薄力粉と
バターを入れ、ふたなしで
庫内中央に置く。

600W

2度押す

自動メニュー/時間

約1分〜
1分30秒

2. 溶かしたバターと薄力粉を
泡立て器でよく混ぜ、牛乳を
少しずつ加え、ふたなしで、
庫内中央に置く。

600W
2度押す

自動メニュー/時間

約7〜8分

●途中で2〜3回かき混ぜる。
塩、こしょうで味を調える。

ごはん・卵・グラタン・野菜

■加熱不足のときは追加加熱をする→ P.37「レンジ」、P.39「オーブン」

11 グラタン

マカロニグラタン

材料（4人分）

カロリー（1人分）‥約536kcal
塩分 ‥‥‥‥‥‥‥ 約1.4g

マカロニ ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 80g
A
- 鶏もも肉（1cmの角切り）‥‥‥‥‥‥ 100g
- マッシュルーム（缶詰、薄切り）‥‥‥‥ 40g
- たまねぎ（薄切り）‥‥‥‥‥‥ ½個（100g）
- 白ワイン ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 大さじ2
- バター ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 15g
- 塩、こしょう ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 少々

サラダ油、塩、こしょう ‥‥‥‥‥‥‥‥ 各少々
ホワイトソース（→ P.59）‥‥‥‥‥‥ 3カップ
えび（尾と背わたを取り、半分に）‥‥ 8尾（100g）
ナチュラルチーズ（ピザ用）‥‥‥‥‥‥‥ 80g

作りかた

角皿＜上段＞
ヒーター加熱

1. 深めの耐熱ガラス製ボールにAを入れ、ラップをして、庫内中央に置く。

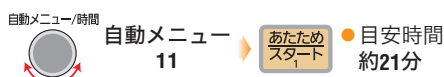
 600W 自動メニュー/時間 約6～7分 あたため スタート

2度押す

マカロニをゆでて水けを切り、油、塩、こしょうをふる。

2. 下ごしらえした材料と、マカロニをホワイトソースの半量であえる。
4等分にしてグラタン皿に入れ、えびをのせてから、残りのホワイトソースとチーズを上にかける。
●具が冷めていたら「レンジ」ボタンの600Wであたためておく。

3. グラタン皿を角皿にのせ、上段に入れる。

●目安時間 約21分

●手動のとき→「オーブン／発酵」ボタンの230℃予熱なしで、約17～22分。

11 グラタン

コーンとハムのドリア

材料（4人分）

カロリー（1人分）‥約618kcal
塩分 ‥‥‥‥‥‥‥ 約2.0g

A
- ごはん ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 400g
- マッシュルーム（缶詰、薄切り）‥‥‥‥ 30g
- たまねぎ（みじん切り）‥‥‥‥‥‥‥ ½個
- ハム（1cmの角切り）‥‥‥‥‥‥‥‥ 3枚

バター ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 25g
B
- トマトケチャップ ‥‥‥‥‥‥‥ 大さじ2½
- 塩、こしょう ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 少々

ホワイトソース（→ P.59）‥‥‥‥‥‥ 3カップ
スイートコーン（粒状）‥‥‥‥‥‥‥‥ 100g
ナチュラルチーズ（ピザ用）‥‥‥‥‥‥ 100g

作りかた

角皿＜上段＞
ヒーター加熱

1. Aをバターでいためて、Bで味付けをし、4等分にしてグラタン皿に入れる。
●具が冷めていたら「レンジ」ボタンの600Wであたためておく。

2. ホワイトソースにコーンを加えて混ぜ、上からかけて、チーズをのせる。

3. 「マカロニグラタン」と同じ要領で焼く。→ 左記参照

オーブン tsuji

麻婆なす

材料（4人分）

カロリー（1人分）‥約172kcal
塩分 ‥‥‥‥‥‥‥ 約1.9g

なす ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 4本
豚バラ薄切り肉 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 100g
A
- 豆板醤 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 小さじ1
- 甜麺醤 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 小さじ2
- 紹興酒（酒でも可）‥‥‥‥‥‥‥ 小さじ1
- しょうゆ ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 大さじ2
- こしょう ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 適量
- 砂糖 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 小さじ2
- 酢 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 小さじ2
- しょうが（みじん切り）‥‥‥‥‥‥ 大さじ1
- にんにく（みじん切り）‥‥‥‥‥‥ 小さじ2
- 片栗粉 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 小さじ2

ごま油 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 少量
青ねぎ（みじん切り）‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 3本

作りかた

角皿＜上段＞
ヒーター加熱

1. なすは皮をむき、縦に6等分のくし形に切り、水にくぐらせておく。肉は5mm幅に切る。
なすを直径20cmの深めの耐熱皿に並べラップをして、庫内中央に置く。

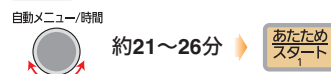
 600W   自動メニュー/時間 約6分

2度押す

加熱したなすが、熱い間に、混ぜておいたAと切った肉を入れて混ぜ合わせる。

2. ごま油を少量入れ、皿のふちがソースで汚れていればふき取る。角皿にのせ、上段に入れる。

210℃

 自動メニュー/時間 約21～26分

3. 加熱後、青ねぎを加えて軽く混ぜ、盛り付ける。

アドバイス

皮をむいて切ったなすは、色が変わりやすいのでさっと水にくぐらせておきましょう。
人気のおかず「麻婆なす」も、自動で手早くおいしく作れます。

中国料理
宮崎耕一先生

レンジ

キャベツのさっぱりサラダ

材料（4人分）

カロリー（1人分）‥‥約94kcal
塩分 ‥‥‥‥‥‥‥ 約1.1g

キャベツ（3cmの色紙切り）‥‥‥‥‥‥ 300g
たまねぎ（薄切り）‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 100g
薄切りハム（適当な大きさに切る）‥‥‥ 2～3枚

ドレッシング
オリーブ油 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 大さじ1～2
レモン汁 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 大さじ1
塩 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 小さじ½
粗びきこしょう、砂糖 ‥‥‥‥‥‥‥‥ 各少々

作りかた

レンジ加熱

1. キャベツとたまねぎを耐熱性の平皿（直径20～25cm）に入れ、ラップをして庫内中央に置く。

 500W 自動メニュー/時間 約7～10分

3度押す

加熱後、よく混ぜて水けを切る。

2. ドレッシングの材料を混ぜる。

3. 加熱したキャベツとたまねぎにハムを加えて混ぜ、ドレッシングとあえる。

■加熱不足のときは追加加熱をする→ P.37「レンジ」、P.39「オーブン」

27 彩り野菜のペペロンチーノ風

彩り野菜のペペロンチーノ風

材料（2〜3人分）

（1人分／3人分として計算）
カロリー（1人分）・・・約66kcal
塩分・・・・・・・・・・・・・約0.7g

- パプリカ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1個（160g）
- グリーンアスパラガス・・・・・・・・・・・・・4本（100g）
- にんにく・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・½片
- 赤とうがらし（丸ごと）・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1本
- オリーブ油・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1
- 顆粒スープの素・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ½
- 塩、こしょう・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・少々

作りかた　レンジ加熱

1. パプリカは幅7〜8mmに切る。
   グリーンアスパラガスは斜めに切る。
   にんにくは薄切りにする。

2. 深めの耐熱容器にすべての材料を入れ、よく混ぜる。
   ふたまたはラップでゆったりおおい、庫内中央に置く。

自動メニュー/時間　自動メニュー 27

あたため スタート　●目安時間 約8分

3. 加熱後、取り出して、塩、こしょうで味を調える。

●手動のとき→「レンジ」ボタンの500Wで、約7〜8分。

28 豚と水菜の煮物

豚と水菜の煮物

材料（2〜3人分）

（1人分／3人分として計算）
カロリー（1人分）・・約187kcal
塩分・・・・・・・・・・・・・約0.7g

- 豚バラ薄切り肉・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・100g
- 水菜・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・200g
- 薄あげ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・25g
- A
  - だし汁・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・480ml
    （顆粒だしの素の場合は、小さじ⅔使用）
  - みりん・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ2強
  - 薄口しょうゆ・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ2強
- 一味とうがらし・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・適量
  （お好みで）
- クッキングシート

作りかた　レンジ加熱

1. 肉は適当な大きさに切る。水菜は4cmの長さ、
   薄あげは幅4cmの短冊にする。

2. 1の肉、薄あげ、水菜の順に深めの耐熱容器に入れ、
   Aを加える。
   クッキングシートで落としぶたをし、ふたまたは
   ラップをして庫内中央に置く。
   ●落としぶたについて→ P.56

自動メニュー/時間　自動メニュー 28

あたため スタート　●目安時間 約8分

3. 加熱後、器に盛り付け、お好みで一味とうがらしを
   かける。

●手動のとき→「レンジ」ボタンの600Wで、約7〜8分。

29 鶏肉のXO醤風味

鶏肉の XO 醤風味

材料（2〜3人分）

（1人分／3人分として計算）
カロリー（1人分）・・約201kcal
塩分・・・・・・・・・・・・・約1.3g

- 鶏もも肉・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・150g
- A
  - XO醤・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1
  - サラダ油・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ2
  - 砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ1⅓
  - 塩、ごま油、しょうゆ
    オイスターソース・・・・・・・・・・・・・各小さじ½
  - こしょう・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・少々
- まいたけ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・80g
- さやえんどう・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・6枚
- 白ねぎ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・½本分
- しょうが・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・少量
- にんにくチップ（市販品）・・・・・・・・・・・・・小さじ1

作りかた　レンジ加熱

1. 肉は一口大（約2cm角）に切り、合わせておいたAで
   下味を付ける。
   まいたけは小房に分け、さやえんどうは筋を取って
   斜め半分に切り、ねぎは3cmの長さに切る。
   しょうがは1cm角程度の薄切りを6枚用意する。
   にんにくチップは細かくつぶしておく。

2. 耐熱ガラス製ボールにさやえんどう以外のすべて
   の材料を合わせて入れ、上にさやえんどうをのせる。
   ラップをして庫内中央に置く。

自動メニュー/時間　自動メニュー 29

あたため スタート　●目安時間 約8分

加熱後、全体をよく混ぜ合わせる。

●手動のとき→「レンジ」ボタンの500Wで、約7〜9分。

tsuji　8分メニュー

■加熱不足のときは追加加熱をする→ P.37「レンジ」

15 スポンジケーキ tsuji

いちごのショートケーキ

材料（直径18cmの金属製丸型1個分）

カロリー（⅛個分）‥ 約396kcal
塩分 ………… 約0.1g

スポンジケーキ生地

卵 ………………… M寸3個（正味150g）
砂糖（ふるう） ………………… 90g
薄力粉（ふるう） ………………… 90g
A { 牛乳 ………………… 小さじ2
　 無塩バター（細かく切る） ………… 15g
バニラエッセンス ………………… 少々
（またはバニラオイル）

ホイップクリーム

生クリーム ………………… 2カップ
B { 砂糖 ………………… 大さじ4〜6
　 バニラエッセンス ………………… 少々

シロップ

C { 砂糖 ………………… 大さじ2
　 水 ………………… 大さじ4
　 （合わせて耐熱容器に入れふたをする
　 「レンジ」ボタンの600Wで約20秒加熱）
ブランデー（Cと合わせる） ………… 大さじ2
いちご（縦半分に切る） ………………… 適量
硫酸紙（またはグラシン紙など）

●ケーキ型の内側に薄くバターを（分量外）を塗り、硫酸紙（またはグラシン紙など）を敷きます。

生地材料＼大きさ	直径15cm	直径21cm
卵	M寸2個（正味100g）	M寸4個（正味200g）
砂糖	50g	120g
薄力粉	50g	120g
牛乳	大さじ½	大さじ1
無塩バター	10g	20g

作りかた　角皿＜下段＞ ヒーター加熱

1. 深めの耐熱容器にAを入れ、ふたをして、庫内中央に置く。

 レンジ 500W 3度押す 約30〜40秒 あたため スタート

ボールに卵を溶きほぐして砂糖を加え、混ぜながら湯せんにかける。指先を入れてあたたかく感じたら（約35〜40℃）、湯せんから外す。

2. 湯せんした卵にバニラエッセンスを加え、あたたかいうちにハンドミキサーの高速でしっかり泡立てる。

ボリュームが出て、生地をたらして文字が書けるぐらいになれば、低速にして熱が取れるまで泡立てる。

ポイント
泡立て器の場合は、湯せんであたためながら、ボリュームが出てくるまで泡立て、湯せんから外して熱が取れるまでしっかり泡立てる。

きめ細かくつやのある状態になったら、へらに持ちかえ、薄力粉を全体にふり入れて底からすくい上げるようにして粉が見えなくなるまで混ぜる。

溶かしておいた熱いAを全体に散らすように加え、手早く混ぜる。

3. 生地を高い位置からゆっくりと流し入れる。
（泡を均一にするため）
型を軽くたたいて粗い気泡を抜く。
型を角皿にのせ、下段に入れる。

 自動メニュー 15 あたため スタート ●目安時間 約32分

きれいな焼き色が付き、中央を指先で触ってみて弾力があれば焼き上がり。
（または竹ぐしを刺してみて、生地が付いてこなければよい）

4. 型ごと約20cmの高さから落として焼き縮みを防ぐ。型から出して底を上にしてあみにのせ冷ます。
（粗熱が取れたらビニール袋へ）
生クリームにBを加え、冷やしながらツノが立つぐらいまで泡立てる。

スポンジ生地は底から2cmの厚さで2枚に切る。

1枚目の生地にCのシロップの半量を塗り、泡立てた生クリームを塗る。縦半分に切ったいちごを並べ、2枚目の生地をかぶせて残りのシロップを塗る。
表面全体に泡立てた生クリームを塗る。
残りのクリームといちごで飾る。

●手動のとき、紙型で焼くときは
→「オーブン/発酵」ボタンで、下記を参考に様子を見ながら焼く。

型（直径）	温度	予熱	時間
15cm	150℃	あり	約22〜30分
18〜19cm			約28〜35分
21cm			約30〜40分

アドバイス

洋菓子 大庭浩男先生

卵の泡立てのコツ

湯せんであたためるとより泡立ちやすくなります。
ただし、あたたかい状態でできる泡のきめは粗く不安定です。
人肌にあたたまったら湯せんから外し、きめ細かい安定した状態になるまでしっかり泡立て、熱を取ることが大切です。
ハンドミキサーを使わずに手で泡立てる場合は、ボリュームが出にくいので湯せんにかけたままで泡立てます。
ボリュームが出てきたら湯せんから外し、熱が取れてきめ細やかな泡になるまで泡立てましょう。

砂糖について

上白糖で作るスポンジは焼き色がよく、しっとりとしたカステラ風に焼き上がります。
てんさい糖を使ったり、砂糖の量を減らしたりしてその分をハチミツ、メープルシロップなどに代えると、また違った風味が楽しめます。

スポンジケーキの薄力粉90gをAに変えて

チョコレートケーキ

材料

カロリー（⅛個分）‥ 約278kcal
塩分 ………… 約0.1g

A { 薄力粉 ………………… 70g
　 ココア ………………… 20g
　 （合わせてふるう）
チョコレート ………………… 適量
（薄く削る）

作りかた　角皿＜下段＞ ヒーター加熱

1. いちごのショートケーキの要領で生地を焼き、ホイップクリーム（→ P.64の半量）を作る。
2. 生地を冷まして底を上にして横2段に切り、切り口と全体にシロップを塗る。
3. 底になる面を除いてホイップクリームを塗り、チョコレートを全体にまぶす。

お菓子・パン・ジャム

■加熱不足のときは追加加熱をする→ P.39「オーブン」

24 ガトーショコラ tsuji

ガトーショコラ

材料（直径15cmの金属製丸型［底が抜けない物］1個分）

カロリー（1/8個分）‥約209kcal
塩分 ‥‥‥‥‥ 約0.1g

A
- スイートチョコレート ‥‥‥‥ 100g
- ミルクチョコレート ‥‥‥‥ 35g
- 無塩バター ‥‥‥‥ 40g（きざんで室温に戻す）

卵黄 ‥‥‥‥ M寸2個分
生クリーム ‥‥‥‥ 大さじ4
薄力粉（ふるう）‥‥‥‥ 20g
卵白 ‥‥‥‥ M寸3個分
砂糖 ‥‥‥‥ 25g
ホイップクリーム、ココアパウダー ‥‥ 各適量

硫酸紙（またはグラシン紙など）

キッチンペーパー

■調理前に必ずお読みください。→ P.34

●型の側面に薄くバター（分量外）を塗り、底に硫酸紙（またはグラシン紙など）を敷いておく。

作りかた

角皿＜下段＞ ヒーター加熱

1. 室温に戻したAを深めの耐熱容器に入れ、ふたをして庫内中央に置く。チョコレートが溶けるまで加熱する。

 600W 自動メニュー/時間 約1分～1分20秒
2度押す

2. 予熱する （庫内に何も入れない）
予熱時間：約9分

 自動メニュー/時間 自動メニュー 24

●予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。
●ブザー音「OFF」のときは、予熱終了音は鳴りません。→ P.15

3. 溶かした材料に、卵黄、生クリーム、薄力粉の順に加え、混ぜる。

4. ボールで卵白をハンドミキサーの高速で約10～20秒泡立て、分量の半分の砂糖を加えて高速で約20～45秒泡立てる。（ここまで約1分）残りの砂糖を加えて高速で約20～30秒泡立てる。（ツノが立つが柔らかく曲がる状態に）

ポイント
泡立て器の場合は、卵白全体が泡に変わるまで泡立て、1/3量の砂糖を加えて小さくツノが立つまで泡立てます。さらに1/3量の砂糖を加え泡立てます。残りの砂糖を加えて、メレンゲの写真のように泡立てます。

5. 作った生地に、メレンゲを混ぜ合わせる。
●作った生地の温度が下がって固い場合は、湯せんで調節する。
生地を型に流し入れる。

6. 角皿に分厚いキッチンペーパーを二重にし、角皿の寸法に合わせてすき間なく敷き詰める。型を置き、予熱が完了したら開けたドアの上に角皿を置き、約50℃の湯2カップを注ぐ。下段に入れる。（ドアが熱いのでやけどに注意する）

あたため スタート ●目安時間 約32分

角皿に熱い湯が残っているため、取り出すときはやけどに注意する。

7. 加熱後、粗熱を取り型からはずし、冷蔵庫で冷やす。仕上げにホイップクリームを添えてココアパウダーをふる。

●手動のとき→「オーブン/発酵」ボタンの170℃
予熱ありで、約30～40分。
（予熱完了後、自動と同量の湯を注ぐ）

アドバイス

焼きたては型からはずしにくいので、冷まして生地を落ち着かせましょう。
冷蔵庫で冷やしてもおいしく、さらに食べるときにあたためるとスフレ風になり、2度楽しめます！
（1/8切れ：「レンジ」ボタンの600Wで約10～20秒）
シナモンなどの香辛料を隠し味にしたり、バニラアイスクリームを添えたりしてもおいしく召し上がれます。

洋菓子
大庭浩男先生

レンジ

いちごジャム

材料（でき上がり分量 約350g）

カロリー（大さじ2杯分）‥約83kcal
塩分 ‥‥‥‥ 0g

いちご（へたを取る）‥‥‥‥ 300g

A
- 砂糖 ‥‥‥‥ 150g
- レモン汁 ‥‥‥‥ 小さじ2
- サラダ油 ‥‥‥‥ 1～2滴

●レモン汁は固まりやすくするために、サラダ油はふきこぼれにくくするために加えます。

作りかた

レンジ加熱

1. いちごを深さ10cm以上の耐熱ガラス製ボールに入れ、Aを全体にふりかける。

2. ラップなしで庫内中央に置く。

 600W 自動メニュー/時間 約12～16分
2度押す

●途中で2～3回かき混ぜる。

ポイント
●ジャムは加熱直後はさらりとしていますが、冷ますととろみがでてきます。加熱しすぎないようにしましょう。
●ホイップした生クリームと軽く混ぜれば、ロールケーキなどのクリームにぴったりです。

お菓子・パン・ジャム

■加熱不足のときは追加加熱をする→ P.37「レンジ」、P.39「オーブン」

25 濃厚チーズケーキ tsuji

濃厚チーズケーキ

材料（直径15cmの金属製丸型［底が抜けない物］1個分）

カロリー（⅙個分）‥約267kcal
塩分 ‥‥‥‥‥ 約0.2g

ビスケット地

ビスケット ‥‥‥‥‥ 50g
無塩バター ‥‥‥‥‥ 25g
（耐熱容器に入れふたをする
「レンジ」ボタンの500Wで約30〜40秒加熱）

中身

クリームチーズ ‥‥‥‥‥ 125g
サワークリーム ‥‥‥‥‥ 100g
無塩バター ‥‥‥‥‥ 25g
卵 ‥‥‥‥‥ M寸1個（正味50g）
生クリーム ‥‥‥‥‥ 75g
（室温に戻しておく）

砂糖 ‥‥‥‥‥ 70g
コーンスターチ ‥‥‥‥‥ 大さじ2
レモン汁 ‥‥‥‥‥ ½個分
レモンの皮（すりおろす）‥‥‥‥‥ ½個分
バニラのさや ‥‥‥‥‥ ¼本
（またはバニラエッセンス）

硫酸紙（またはグラシン紙など）

キッチンペーパー

■調理前に必ずお読みください。→ P.34

作りかた　　角皿＜下段＞ ヒーター加熱

1. ビスケットをビニール袋に入れて、めん棒などで細かく砕き、溶かしたバターに混ぜる。
側面に薄くバターを塗ったケーキ型の底に硫酸紙（またはグラシン紙など）を敷き、ビスケット地を平らに敷き詰め、ゴムべらなどで押さえてならす。

2. クリームチーズをなめらかになるまでよくねる。
●クリームチーズが固い場合は耐熱容器に入れ、「4 お好み温度」を選び、「温度/仕上がり」ボタンを押して「30℃」に合わせてふたなしで加熱すると、指がすっと入るくらいに柔らかくなります。
なめらかにしたクリームチーズにサワークリーム、バター、さやからこそげ取ったバニラの種、レモンの皮を順番に加えて泡立て器でねるようにして混ぜる。
そのあと、砂糖を混ぜる。さらに卵、コーンスターチ、生クリーム、レモン汁の順に混ぜる。
（でき上がりの生地温度：約24℃）
●作った生地の温度が低い場合は、湯せんで調節する。
生地をケーキ型に流し入れる。

3. 予熱する　（庫内に何も入れない）
予熱時間：約10分
自動メニュー/時間　自動メニュー 25 → あたため スタート
●予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。
●ブザー音「OFF」のときは、予熱終了音は鳴りません。
→ P.15

4. 角皿に分厚いキッチンペーパーを二重にし、角皿の寸法に合わせてすき間なく敷き詰める。
（型のすべり止めと熱い残湯をこぼれにくくし、湯のあたりを均一にする効果があります）
型を置き、予熱が完了したら開けたドアの上に角皿を置き、約50℃の湯2¼カップを注ぐ。
下段に入れる。（ドアが熱いのでやけどに注意する）
あたため スタート　●目安時間 約43分
角皿に熱い湯が残っているため、取り出すときはやけどに注意する。

5. 加熱後、粗熱が取れたらラップをして型のまま冷蔵庫で冷やす。
型から出すのは完全に冷えてから。ナイフを周囲に入れ、型をトントンと軽くたたいてから取り出す。

●手動のとき→「オーブン/発酵」ボタンの180℃
予熱ありで、約40〜45分。
（予熱完了後、自動と同量の湯を注ぐ）

アドバイス

材料を順番に混ぜるシンプルな作りかたのケーキです。
ダマができないようにていねいに混ぜてください。
ハチミツ、メープルシロップなど加えて風味を変えてみてもよいでしょう。

洋菓子
大庭浩男先生

レンジ

わらびもち

材料（4人分）　カロリー（1人分）‥約168kcal　塩分 ‥‥‥ 0g

A
わらび粉 ‥‥‥‥‥ 80g
砂糖 ‥‥‥‥‥ 20g
水 ‥‥‥‥‥ 2カップ

B
きな粉 ‥‥‥‥‥ 40g
砂糖 ‥‥‥‥‥ 40g
（合わせておく）

作りかた　　レンジ加熱

1. 深めの耐熱容器にAを入れ、よくかき混ぜる。
ふたなしで庫内中央に置く。

レンジ出力切換 2度押す　600W → 自動メニュー/時間　約6〜8分 → あたため スタート

●途中2〜3回泡立て器で混ぜる。
1回目は底が固まりかけたくらい（約2分）で混ぜる。
（全体が透明になるまで加熱する）

2. 熱いうちに手早く混ぜ、スプーンで少しずつ氷水の中に落とす。
水けを切り、Bをまぶす。

ポイント
流し箱に流し、冷やし固めてから切ってもよいでしょう。

お菓子・パン・ジャム

■加熱不足のときは追加加熱をする→ P.37「レンジ」、P.39「オーブン」

オーブン tsuji

シュークリーム

材料（9個分）　カロリー（1個分）・・約144kcal　塩分・・・・・・・・・・・・・約0.2g

シュー皮

A
- 無塩バター・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・50g
  （1cmの角切り、室温に戻す）
- 水・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・80ml
- 塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ひとつまみ

薄力粉（ふるう）・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・50g

卵・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・L寸2個（正味120g）
（室温に戻す）

●生地の固さは卵の量で加減してください。

中身

カスタードクリーム（→ P.72）

作りかた　角皿＜下段＞ ヒーター加熱

1. 鍋にAを入れて火にかけ、バターが完全に溶けて勢いよく沸とうしたら火を止め、薄力粉を一気に加えてよく混ぜ、なめらかなひと固まりにする。

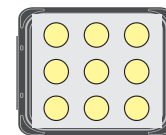
   手早く全体を混ぜながら、再び中火にかけて加熱する。生地が鍋底で、うっすら膜状になったら火からおろす。

   溶きほぐした卵をまず半量加えてなめらかになるまでよく混ぜる。残りの卵はさらに半量ずつ加えてそのつどよく混ぜ、木べらで持ち上げて生地が帯状になめらかに落ちるくらいの固さに調整する。（卵が残ることもあります）

2. 予熱する　（庫内に何も入れない）
   予熱時間：約13分

   ▽ 温度/仕上がり △　190℃

   ●予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。
   ●ブザー音「OFF」のときは、予熱終了音は鳴りません。
   → P.15

3. 角皿に、アルミホイルを敷き、バター（分量外）を薄く塗る。
   生地を絞り出し袋に入れて、図のように直径5cmの大きさに絞り出す。

4. 予熱完了後、生地の表面に霧を吹き、すばやく角皿を下段に入れる。

   自動メニュー/時間

   約25～35分

5. 加熱後、すぐにアルミホイルから外して、あみなどにのせて冷ます。
   上から1/3に切り込みを入れ、カスタードクリームを詰める。

アドバイス

洋菓子
大庭浩男先生

生地作りのコツ

薄力粉を加えるときに温度が低いと生地のふくらみが悪くなります。徐々に温度を上げるのではなく、バターを溶かし、よく沸とうさせてから粉を加え、一気に熱と水分を与えるのがコツです。
また、生地が冷めないうちに手早く作業すると絞り出しやすく、焼いたときの熱の伝わりも早くて、ふくらみがよくなります。

ドアを開けずに焼こう

オーブンの中で、生地は風船のようにふくらんできます。
これは熱せられて膨張した蒸気が中から生地を押し広げているため。
ここで生地がまだ柔らかいうちにオーブンのドアを開けると、庫内温度が下がって生地がしぼんでしまうことがあります。
生地の割れ目の中まで焼き色が付くまで、ドアを開けずに焼きましょう。

レンジで作るシュー

簡単に電子レンジで作れます。（9個分）

1. 深めの耐熱ガラス製ボールにA（無塩バター、水、塩）を入れ、ラップをして庫内中央に置き、「レンジ」ボタンの600Wで約2分20秒～2分40秒加熱し、十分に沸とうさせる。
   加熱後、よくかき混ぜ、薄力粉50gを加えてさらによく混ぜる。
2. ラップなしで「レンジ」ボタンの600Wで約30秒～1分加熱し、よく混ぜる。
   溶き卵1個分を加え、ボールの周囲にタネが付かなくなるまで混ぜる。
   さらに少しずつ卵を加えて混ぜる。（加える卵はL寸2個分（正味120g）が目安です）
3. 焼くときは生地の表面に霧を吹き、「オーブン/発酵」ボタンの190℃予熱ありで約23～28分下段で焼く。
   （予熱時間：約13分）

ポイント

●**卵は入れすぎない**
鍋で作るよりも少し固めの仕上がりにします。
木べらですくってひと固まりにゆっくりと落ち、その先が逆三角形にとぎれるのが目安です。

●**大きめのボールを使う**
沸とうしたバターと水を混ぜるときや、卵を混ぜるときなどに作業がしやすくなります。

●**バターは室温に戻し、小さく切る**
冷たかったり大きかったりすると、レンジ加熱のとき庫内で飛び散ることがあります。

■加熱不足のときは追加加熱をする→ P.39「オーブン」

オーブン
マドレーヌ

材料（直径7cmの型12個分）

カロリー（1個分）‥約126kcal
塩分‥‥‥‥‥‥‥‥約0g

卵‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥M寸2個（正味100g）
砂糖（ふるう）‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥90g
薄力粉（ふるう）‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥90g
無塩バター（2〜3cmの角切り）‥‥‥‥‥‥90g
（耐熱容器に入れ、ふたをする
「レンジ」ボタンの500Wで約2〜3分加熱）
レモンエッセンス‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥少々
（またはバニラエッセンス）
紙ケース（小）‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥12枚

●紙型のみで焼くときは、様子を見ながら焼いてください。

作りかた

角皿＜下段＞ ヒーター加熱

1. 卵と砂糖を合わせて混ぜ、湯せんする。人肌にあたたまったら、取り出して泡立てる。ボリュームが出て、生地をたらして文字が書けるぐらいになれば、レモンエッセンスを入れる。
2. 予熱する （庫内に何も入れない）
予熱時間：約10分

  180℃

●予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。
●ブザー音「OFF」のときは、予熱終了音は鳴りません。→ P.15

3. 泡立てた卵に薄力粉を入れ、人肌より熱めに湯せんする。
粉が残っている半合わせ状態にし、溶かしたバターを加えて、ねらないようにさっくり混ぜる。
4. マドレーヌ型に紙ケースを敷き、生地を入れて角皿に並べる。
予熱完了後、下段に入れる。

 約10〜15分

加熱後、型から出し、底を上にして冷ます。

レンジ
カスタードクリーム

材料（シュークリーム9個分）

カロリー（1個分）‥‥約61kcal
塩分‥‥‥‥‥‥‥‥約0g

牛乳‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥1カップ
A｛砂糖‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥30〜40g
　　薄力粉‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥大さじ1
　　コーンスターチ‥‥‥‥‥‥‥大さじ½〜1
卵黄‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥2個分
B｛無塩バター‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥10g
　　バニラエッセンス‥‥‥‥‥‥‥‥少々
ラム酒‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥小さじ½

作りかた

レンジ加熱

1. 深めの耐熱ガラス製ボールに牛乳を入れ、ラップなしで庫内中央に置く。

 600W 約2〜3分
2度押す

Aをふるいにかけ、泡立て器で混ぜながら牛乳を少しずつ加える。卵黄を少しずつ混ぜる。

2. 混ぜた材料をラップなしで庫内中央に置く。

 600W   約3〜5分
2度押す

●途中で2〜3回かき混ぜ、筋が残る程度のとろみが付けば、加熱をやめる。

3. Bを手早く混ぜ込み、粗熱が取れたらラム酒を加え、冷蔵庫で冷やす。

26 とろけるプリン
とろけるプリン

材料（直径7cmの耐熱ガラス製容器6個分）

カロリー（1個分）‥約173kcal
塩分‥‥‥‥‥‥‥約0.1g

牛乳‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥2カップ
卵黄‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥M寸5個分
砂糖（手に入ればてんさい糖）‥‥‥‥‥60g
バニラのさや‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥½本
（またはバニラエッセンス）
カラメルソース（→ 下記参照）
キッチンペーパー

■調理前に必ずお読みください。→ P.34

アドバイス

型から外せない柔らかいプリンです。ホイップクリームを飾ってもよいでしょう。
国産の茶色いてんさい糖には、腸内のビフィズス菌の働きを活発にするオリゴ糖が含まれています。
ミネラルを多く含むきび糖など、他の砂糖でも試してみてください。

洋菓子 大庭浩男先生

カラメルソース

1. 小さめの鍋に、砂糖50gと水大さじ2を入れ、火にかける。
2. 茶色くあめ色になり始め、ふき上がりかけたとき、火からおろす。
3. 湯を大さじ1加える。（高温のカラメルが飛び散ることがあるので、注意してください）

●まとめて作り、保存しておくとケーキにも使えて便利です。

作りかた

角皿＜下段＞ ヒーター加熱

1. カラメルソースを耐熱ガラス製容器に小さじ1ずつ入れる。
2. 深めの耐熱容器に牛乳とバニラのさやを入れ、ふたなしで庫内中央に置く。

 800W 約2分30秒〜3分30秒
1度押す

（でき上がりの牛乳温度：約70℃）
卵黄に砂糖を加えて混ぜ合わせ、あたためた牛乳を加えて混ぜ合わせ、こす。
（でき上がりの卵液温度：約50℃）
1に卵液を静かに流し入れる。

3. 予熱する （庫内に何も入れない）
予熱時間：約10分

 自動メニュー 26

●予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。
●ブザー音「OFF」のときは、予熱終了音は鳴りません。→ P.15

4. 角皿に分厚いキッチンペーパーを二重にし、角皿の寸法に合わせて、すき間なく敷き詰める。
図のように卵液を入れた型を置き、予熱が完了したら約50℃の湯2カップを角皿に注ぐ。
下段に入れる。（ドアが熱いのでやけどに注意する）

 ●目安時間 約30分

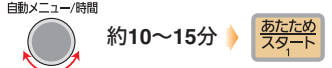
角皿に熱い湯が残っているため、取り出すときはやけどに注意する。

5. 加熱後、粗熱が取れたら、冷蔵庫で冷やす。

●手動のとき→「オーブン/発酵」ボタンの180℃
予熱ありで、約27〜35分。
（予熱完了後、自動と同量の湯を注ぐ）

お菓子・パン・ジャム

■加熱不足のときは追加加熱をする→ P.37「レンジ」、P.39「オーブン」

オーブン

ロールケーキ

材料（1本分：角皿1皿分）　カロリー（1/10本分）‥約199kcal　塩分‥‥‥約0.1g

卵‥‥M寸3個（正味150g）
砂糖（ふるう）‥‥‥60g
バニラエッセンス‥‥少々
（またはバニラオイル）
薄力粉（ふるう）‥‥‥60g
無塩バター（細かく切る）‥20g
（耐熱容器に入れ、ふたをする「レンジ」ボタンの500Wで約30〜40秒加熱）
ホイップクリーム
（→ P.64の半量）
お好みのフルーツ‥‥適量
硫酸紙
（またはグラシン紙など）
●四隅に切り込みを入れ、角皿に敷く。

作りかた

角皿＜下段＞
ヒーター加熱

1. 予熱する　（庫内に何も入れない）
   予熱時間：約10分

 ▽ 温度/仕上がり △ 180℃

●予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。
●ブザー音「OFF」のときは、予熱終了音は鳴りません。→ P.15

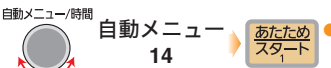
2. いちごのショートケーキの要領で、卵と砂糖を泡立てる。→ P.64
   バニラエッセンスを加えて混ぜる。
   薄力粉を全体にふり入れ、底からすくい上げるようにして、粉が見えなくなるまで混ぜる。
   溶かしておいた熱いバターを全体に散らすように加え、手早く混ぜる。

3. 硫酸紙（またはグラシン紙など）を敷いた角皿に生地を流し入れて平らにし、角皿を軽くたたいて粗い気泡を抜く。
   予熱完了後、下段に入れる。

自動メニュー/時間
 約10〜15分 あたため スタート

4. 粗熱を取り、紙をはがす。
   （紙のはがしかた→ 下記ポイント参照）
   向こう側約2cm残してホイップクリームとフルーツをのせ、手前から巻く。
   （焼けた面を上にして巻いてもよい）
   巻き終わりを下にしてしばらくなじませる。

ポイント
上手に紙をはがすには
焼けた面を下にして、固く絞ったぬれぶきんをのせ、紙を湿らせてからそっとはがすとよいでしょう。

14 焼きいも

焼きいも

材料　カロリー（1本分）‥約297kcal　塩分‥‥‥0g

さつまいも‥‥‥4本
（1本約250g、太さ3〜4cm）

作りかた

角皿＜下段＞
ヒーター加熱

1. さつまいもを洗う。
   水けをふき取り、ところどころにフォークで穴をあけて角皿に並べ、下段に入れる。

●目安時間
約50分

●手動のとき→「オーブン/発酵」ボタンの250℃
予熱なしで、約50〜60分。

ポイント
アルミホイルを敷くと、角皿の汚れが防げます。

3 トースト（裏返し）

トースト

材料（2枚分）　カロリー（1枚分）‥約158kcal　塩分‥‥‥約0.8g

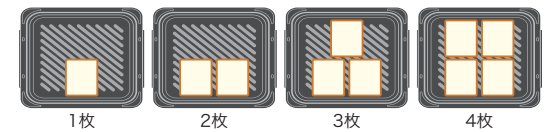
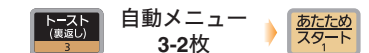
食パン（6枚切り）‥‥‥2枚
●1〜4枚まで焼けます。

ポイント
●食パンの種類や、大きさ、厚さなどにより、焼き色が変わります。
糖分や油脂分の多いパン、厚いパンは濃く焼けます。
●冷凍食パンは、種類、大きさ、厚さ、冷凍状態によって焼き色が変わったり、中まであたたまりにくくなることがあります。

作りかた

角皿＜上段＞
ヒーター加熱

1. 下図のようにパンを角皿の手前に付けて並べ、上段に入れる。
   ●手前が濃く焼け、左右が薄い傾向になります。

1枚
2枚
3枚
4枚

●裏返すまでの目安時間は約2分30秒〜3分です。
（残り時間は裏返したあとで出ます）

2度押す
（1枚のとき：自動メニュー3-1枚）
（3枚のとき：自動メニュー3-3枚）
（4枚のとき：自動メニュー3-4枚）

■仕上がりを変えるとき
→ P.33（5段階に調整できます）
パンの種類や、大きさ、厚さ、お好みなどに合わせて仕上がりを選んでください。
冷凍食パンは仕上がりを〈強〉に合わせて焼く。
●**メモリー機能**
「仕上がり調節」は1度設定すると記憶されます。
変えたいときは設定し直してください。

2. ブザーが5回鳴り、表示部に「裏返す」が点滅したらすぐにドアを開け、パンをすばやく裏返してさらに焼く。（熱いのでやけどに注意する）
   ●ブザー音が「OFF」のときは、トーストの裏返しブザーは鳴りません。表示部の「裏返す」（約3分30秒加熱後）の点滅表示を確認し裏返してください。

あたため スタート　●目安時間
約4分50秒
（1枚のとき：約4分30秒）
（3枚のとき：約4分50秒）
（4枚のとき：約4分55秒）

加熱が再スタートし、数秒後に残り時間が表示されます。

●手動のとき→「グリル」ボタンで約2分30秒〜3分
加熱後、裏返してさらに
約1分30秒〜2分。

お願い
●裏返しのブザーが鳴ったら、ドアを開けてすばやく裏返し、再度「スタート」ボタンを押してください。
●最初のブザーが鳴って6分以内に裏返してください。
6分間に操作をしないと設定が取り消され、初期画面に戻ります。
●設定が取り消されたときは、手動の加熱方法で様子を見ながら加熱してください。

■加熱不足のときは追加加熱をする→ P.39「オーブン」、P.41「グリル」

オーブン tsuji

バターロール

材料（9個分）

カロリー（1個分）‥約133kcal
塩分 ‥‥‥‥‥‥ 約0.4g

強力粉 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 210g
ドライイースト ‥‥‥‥‥‥‥ 3.5g（小さじ1強）
（予備発酵不要の物）

A
- 砂糖 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 27g
- 卵 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ M寸½個（正味25g）
- 塩 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 3g（小さじ½強）
- 牛乳 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 60ml
- 水 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 60〜70ml

無塩バター（室温に戻す）‥‥‥‥‥‥‥‥ 26g

ドリュール

卵 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ M寸½個（正味25g）
塩 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 少々

ポイント
- ●材料や生地は正確にはかりましょう。
- ●成形前に生地を均等に分けることが焼き上げのコツです。

（パン作りのコツ→ P.78）

作りかた

角皿＜下段＞
ヒーター加熱

1. ボールに強力粉とドライイースト、Aを入れて混ぜる。

2. 材料をひとまとめにして台に出す。
こすりつけるようにして、
ひとまとまりになるように
よくこねる。
（手に付いてこなくなるまで）

たたきつける、こねるを繰り返して
生地をまとめる。
生地がまとまったら、バターを
2〜3回に分けて加え、再び、
ひとまとまりになるようにこねる。

たたきつける
生地の面を変え
ながら、繰り返し
たたきつけ、
十分にこねる。
（約10分間）

●のばしたときに、生地が透けて
指が見えるくらい薄くのびる
ようになったら、こね上がり。
生地を丸め、油（分量外）を塗った
ボールに入れる。

3. ＜1次発酵＞
生地を入れたボールにラップをして角皿にのせ、
下段に入れる。

▽ 温度/仕上がり △ 35℃

約50〜70分

生地が発酵して、2〜2.5倍にふくらんだら、指に
粉を付けて中央を押し、指穴がそのまま残ればOK。
（発酵終了時の生地温度の目安は、30〜35℃）
●発酵具合について→ P.78

4. ＜休ませる（ベンチタイム）＞
生地を包丁かスケッパーで、
9等分（1個約43g）に分ける。
●手ではちぎらない。
●生地の乾燥を防ぐため、
生地にはラップをかけておく。
小さく丸めて、ラップをかけ
15〜20分休ませる。
生地を写真のように水滴状に
成形をして、ラップをかけ、
さらに15〜20分休ませる。

5. 生地を、めん棒で細長い三角形に
のばす。
生地の端を手前に引っぱるように
して、くるくる巻き、薄く油
（分量外）を塗った角皿に並べる。

6. ＜2次発酵＞
生地と庫内に霧を吹き、角皿を下段に入れる。

▽ 温度/仕上がり △ 40℃

約20〜40分

発酵終了後、角皿ごと生地を取り出し、
ドリュールを塗る。

7. 予熱する　（庫内に何も入れない）
予熱時間：約14分

▽ 温度/仕上がり △ 210℃

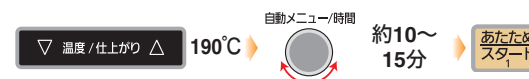
●予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。
●ブザー音「OFF」のときは、予熱終了音は鳴りません。
→ P.15

8. 予熱完了後、角皿をすばやく下段に入れる。

190℃

約10〜15分

アドバイス

製パン
浅田和宏先生

記録を残して上手になろう

パンを上手に作ろうと思えば何回も練習するしかありませんが、そのときに細かく記録を付けておくことが次につながってきます。
その日の室温、仕込み水の温度、生地のこね上げ温度、発酵温度、時間などです。
おいしくできたなら記録通りに、よくなければ修正するということを繰り返すうちに、思うようなパンの焼き上げができるようになります。

生地をこねている途中で休んでも大丈夫

最初から最後まで休みなくこねるのはとても大変。特に後半は生地の弾力が増すのでより力が必要になります。
疲れたら、そのときは休んでもかまいません。
生地が乾かないように注意すれば、3〜5分程度は休憩しても大丈夫。
生地も休ませることで弾力がゆるみ、こねやすくなります。

■加熱不足のときは追加加熱をする→ P.39「オーブン」

パン作りのコツ

■材料や生地は正確にはかりましょう

成形前に生地を均等に分けることが焼き上げのコツです。

■こね上げ温度が大切です

こね上がったときの生地が最適温度になるように、室温や粉の温度に応じて水の温度を調節しましょう。

●こね上げ最適温度の目安

バターロール：27〜28℃

●高すぎるとき

ボールを二重にし、下のボールに水を入れて生地を冷やす。

●低すぎるとき

ぬるま湯で湯せんにして生地をあたためる。

■発酵は温度と時間に注意が必要です

発酵機能を使います。→ P.40

●発酵設定温度の目安：35℃／バターロールの1次発酵、40℃／バターロールの2次発酵、ピザ生地の発酵など

●時間について

生地のこね上げ温度が低い場合は長く、高い場合は短くなります。
レシピの時間を目安にし、発酵具合に合わせて加減してください。

■発酵具合を確かめましょう（フィンガーテスト）

1次発酵後、指に粉を付けて生地に穴をあけ、発酵具合を確かめます。

●発酵良好
（完了）
生地が2〜2.5倍にふくらみ、指穴がそのまま残る。

●発酵不足
（固く、重いパンになる）
生地のふくらみが小さく、指穴がすぐに戻る。
→1次発酵の時間を追加

●発酵しすぎ
（パサついたパンになる）
指穴の周囲にしわができ、生地が沈む。

●室温や生地のこね上げ温度が高いと、発酵しすぎる場合があります。発酵時間を短くして調節しましょう。
●失敗した生地は、ピザ生地や揚げパンに利用しましょう。

12 チルドピザ

チルドピザ

材料[直径22cm丸型1枚分(約250g)]

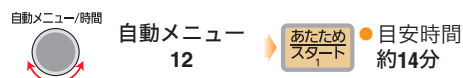
チルドピザ(市販品) ………………… 1枚

作りかた

角皿<下段>
ヒーター加熱

1. 角皿の中央にピザをのせ、下段に入れる。

自動メニュー/時間　自動メニュー 12

●目安時間 約14分

●手動のとき→「オーブン/発酵」ボタンの210℃ 予熱ありで、約9〜14分。

ポイント
●小さいピザ、薄焼きピザなどは、仕上がり〈弱〉で様子を見ながら焼いてください。
●オーブンシートを敷いて焼くと生地が角皿にくっ付きません。

オーブン

手作りピザ（ソフト生地）

材料(直径25cm 丸型1枚分)

カロリー(⅙枚分) ‥ 約146kcal
塩分 ………… 約0.9g

生地

A
- 薄力粉 ………………… 130g
- 砂糖 ………………… 大さじ⅔
- ドライイースト ………… 小さじ⅔（予備発酵不要の物）
- 塩 ………………… 小さじ½
- スキムミルク ………… 小さじ1⅓

無塩バター(室温に戻す) ………… 10g
ぬるま湯(約40℃) ………………… 75ml

具

たまねぎ(薄切り) ………… ¼個(50g)
マッシュルーム(缶詰、薄切り) ……… 30g
サラミソーセージ(薄切り) ………… 10枚
ピーマン(薄切り) ………………… 1個
ナチュラルチーズ(ピザ用) ………… 100g
ピザソース(市販品) ………… 大さじ3
(またはケチャップ)

ポイント
オーブンシートを敷いて焼くと生地が角皿にくっ付きません。

作りかた

角皿<下段>
ヒーター加熱

1. ボールにA、バター、ぬるま湯を入れ、バターと粉をすりつぶすように混ぜ、なじんだら全体を手早く混ぜる。
ボールや指に付いた生地も取ってまとめ、生地の周りをならしながら丸くまとめる。

2. 油(分量外)を塗ったボールに生地を入れる。
ラップをして角皿にのせ、下段に入れる。

オーブン/発酵

40℃

自動メニュー/時間

約20〜30分

終了後、角皿ごと生地を取り出す。
(発酵後の生地の大きさは、あまり変わりません)

3. 予熱する　(庫内に何も入れない)
予熱時間：約17分

▽ 温度/仕上がり △　220℃

●予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。
●ブザー音「OFF」のときは、予熱終了音は鳴りません。→ P.15

4. 軽く粉をふった台に生地を移し、手で押して軽くガスを抜く。めん棒で直径25cmにのばす。
油(分量外)を薄く塗った角皿に移して、形を丸く整える。(角皿一面にのばすと、うまく焼けません)
ふちを少し残してピザソースを塗り、具を並べてチーズをのせる。

5. 予熱完了後、角皿を下段に入れる。

自動メニュー/時間

約8〜13分

■加熱不足のときは追加加熱をする→ P.39「オーブン」

お手入れする

⚠ 警告

●お手入れ時、電源プラグは抜く
感電のおそれがあります
●庫内が冷めてからお手入れする
やけどやけがのおそれがあります

⚠ 注意

庫内に付着した油や食品カスはふき取る
そのまま加熱すると発火や発煙の原因になります
必ず庫内が冷めてからふき取ってください。

■次の物は、使わないでください。
（傷が付いたり、色がはげたりします）

•シンナー・ベンジン
•住宅・家具用合成洗剤
（アルカリ性）

•ガラスクリーナー
•スプレー式の洗剤

•クレンザー

■洗剤や食品カスを、すき間やパンチング穴、赤外線センサー取り付け部（庫内右上）に入れないでください。
（故障の原因になります）

使うたびに

■角皿　柔らかいスポンジで、汚れを落とす

使用後、台所用洗剤（中性）で洗ってください。

●周囲の溝は念入りに。
汚れたまま加熱するとにおいの原因になります。
●汚れが取れにくい場合のみ、
メラミンフォームのスポンジ（洗剤を使わないタイプの白いスポンジ）でこすってください。

たわし

スポンジ
ナイロン面

金属たわし

左記のたわしなどは角皿を傷付けるため使わないでください。
スポンジの柔らかい面を使ってやさしくお手入れすることをおすすめします。

使うたびに

■庫内　固く絞ったぬれぶきんで、水ぶきする

長い間ご使用いただくために、付着した油や食品・水分はすぐにふき取ってください。
さびの原因になります。

汚れがひどい場合は、台所用洗剤（中性）を布にしみ込ませてふき取ります。

●天井に食品カスなどの固形物が付着した場合はぬれぶきんで軽くふき取ります。
●底面のひどい汚れはクリームクレンザーでふき取り、その後ぬれぶきんでふいてください。

●庫内奥面右上部にある温度センサーに触れないでください。➡ P.12
（センサーが曲がると正しい温度が検知できなくなります）
●庫内や周囲のパッキン部を強くこすらないでください。
（庫内のフッ素加工がはがれ、効果の低下や、パッキン部のはがれの原因になります）
●底面に水をかけたり、衝撃を与えたりしないでください。（セラミックガラス製なので割れるおそれがあります）
●においが気になるときは、お手入れの「30 脱臭」をしてください。➡ P.80

■外まわり　柔らかい布で、水ぶきする

付着した油や食品はすぐにふき取ってください。
汚れがひどい場合は、台所用洗剤（中性）を布にしみ込ませてふき取ります。

●ドアの内側・外側・ハンドル部
水ぶきのあと、柔らかい布でからぶきしてください。

汚れてきたら

■クリーントレー　スポンジで水洗いする

●食器乾燥機や食器洗い乾燥機は、使わないでください。
（変形の原因になります）

庫内のにおいが気になるときに

「30 脱臭」

庫内のにおいの原因（汚れなど）を焼き切って脱臭します。
脱臭するときは、しっかり換気をしてください。

（目安時間　約20分）

お手入れ前に、角皿を取り出し、
庫内の汚れをふき取っておく。

1 「30 脱臭」ボタンを押す

2 スタートする

ヒーターを使用しているため終了後、本体や庫内が熱くなっています。
お気を付けください。

お願い
加熱後、ファンがまわって電気部品を冷却するため、
最大約15分間は電源プラグを抜かないでください。➡ P.15

うまく仕上がらない

あたため

■直接「1 あたため」ボタンを押してあたためるとき

症状	対処
熱くならない	●食品が金属容器・アルミホイルなどで、おおわれていませんか。 ●陶器・ガラス・プラスチック製のふたを使っていませんか。 ●もう少し加熱したい場合は、「レンジ」ボタンの600Wで時間を合わせて追加加熱してください。➡ P.37 ●冷凍したカレーは自動ではうまくあたためられません。ラップをして「レンジ」ボタンの600Wで時間を合わせて加熱してください。➡ P.42
たれが飛び散る	●深めの耐熱容器に入れて、ラップをしてあたためてください。 ●たれは加熱後にかけましょう。
熱すぎる	●あたためる分量が少なすぎませんか。100g以上にしてください。 ●深さに対してできるだけ口が広い容器をお使いください。赤外線センサーをうまく働かせるためです。
100gのごはんが熱すぎる	●100gぐらいのごはんは熱めに仕上がることがあるので、設定温度を60℃に下げて加熱してください。 ●「レンジ」ボタンの600Wで様子を見ながら加熱してください。
冷凍ごはんがぬるい	●あたためる分量が多すぎませんか。300g以下にしてください。 ●ラップの重なっている方を上にしていませんか。必ず下にしてください。

自動メニュー

■2 飲み物

症状	対処
熱すぎる	●杯数の設定・置きかたは合っていますか。 ●設定機能は合っていますか。「2 飲み物」ボタンを使ってください。 ●「2 飲み物」ボタンはメモリー機能があります。再度、お好み温度に合わせてください。 ●少量を加熱すると沸とうします。容器の8分目まで入れてください。 ●厚手のカップを使うと、熱い場合があります。温度を低めに合わせるか薄手のカップに変えてください。 ●設定温度は高くありませんか。変えた温度は記憶され、次回のあたため時に表示します。 ●お酒は「2 飲み物」ボタンではあたためられません。「レンジ」ボタンの600Wで様子を見ながらあたためてください。➡ P.42 「2 飲み物」➡ P.26

■7 ゆで葉果菜、8 ゆで根菜

症状	対処
うまくできない	●野菜を直接庫内に置いて加熱したり、陶器・ガラス・プラスチック製のふたを使っていませんか。野菜は皿にのせ、ラップでおおって加熱してください。 ●小松菜(茎のしっかりした葉菜)、500gのなす、かぼちゃは仕上がり「強」に合わせてください。 ●100g未満の野菜は「レンジ」ボタンの600Wで様子を見ながら加熱してください。 ●葉果菜は種類や重量によって「仕上がり」を「強」に調節してください。
ゆでムラがある	●ほうれん草などの葉菜は、半分くらいの長さ(皿に入る長さ)に切り、葉と茎を交互に重ねてください。 ●かぼちゃなどは、大きさをそろえて切ってください。 ●じゃがいもなどは、加熱後約5分蒸らしてください。また2個以上ゆでるときは、大きさが同じくらいのじゃがいもを選んでください。 ●ほうれん草などが、加熱しすぎになる場合は、葉を上から押さえて高さを低くするようにラップをしてください。

■9 全解凍、10 半解凍

症状	対処
食品が煮えた	●食品の厚みが不均一だと細い部分が煮えやすくなります。冷凍するときは、食品の厚みを3cm以下にそろえてください。魚などは尾にアルミホイルを巻いてください。 ●ラップなどの包装を取り外してください。 ●形状、開始温度によっては煮えることがあります。 ●「9 全解凍」のときは、「温度/仕上がり」ボタンで調整してください。 ●100gは「弱」　●500gは「強」

自動メニュー

■11 グラタン

症状	対処
焼き色が濃い・薄い・ぬるい	●仕上がり調節「強」で濃く、「弱」で薄く焼くことができます。また、チーズの種類などで焼き色が変わります。 ●具が冷めたままで焼くと内部がぬるい場合があります。「レンジ」ボタンの600Wで人肌にあたためてから焼いてください。

■15 スポンジケーキ

症状	対処
うまく焼けない うまくふくらまない	●卵の泡立てがしっかりできていますか。泡立て器の先から落ちる泡で文字が書けるくらいまで泡立てましょう。
泡立てが うまくできない	●ボールに油分や水分が付いていませんか。泡立てるときのボールは、油分や水分が付いていない物を使ってください。
部分的に粉が残る	●よくふるいながら入れましたか。ふるうことで粉の固まりを取り除き、焼き上がりに粉が残りにくくなります。
焼き色が薄い	●材料や作りかたの違い、ケーキ型の種類で焼き色が変わることがあります。(例えば、グラニュー糖を使うと焼き色は薄くなります)

■16〜18 野菜とセット

症状	対処
うまく焼けない	●置きかたをまちがえていませんか。焼きムラの原因になります。各ページのイラスト通りに置いてください。
水分が出る	●野菜から多くの水分が出ます。水分を切って盛り付けてください。

■23〜26 角皿スチーム共通

症状	対処
うまくできない	●湯の量が少ないと上手にできません。各メニューに記載の分量通りのお湯を張ってください。 ●湯の温度が低いとうまくかたまらないことがあります。様子を見て追加加熱してください。 ●茶わん蒸しは共ぶたでふたをしてください。

自動調理全般

症状	対処
うまくできない	●仕上がりは、食品の状態(大きさ、厚み、鮮度、野菜の季節、肉・魚の脂の多少、保存状態など)によって異なります。分量、切りかたなどはレシピに従ってください。冷蔵庫内のチルドやパーシャルで保存された食品は、内部温度が低めに仕上がることがあります。 ●棚位置(上段・下段)はまちがっていませんか。 ●角皿などへの食品の置きかたはレシピ通りですか。 →メニューに適した棚位置、食品の置きかたを指定しています。 ●加熱が足りないときは、様子を見ながら追加加熱してください。

オーブン

症状	対処
焼き色にムラがある	●クッキー、マドレーヌ、バターロールなどは生地の大きさがそろっていないと、焼きムラが出やすくなります。生地の大きさはそろえてください。 ●焼きムラが気になるときは、途中、角皿の前後を入れかえてください。
紙型を使うと うまくできない	●スポンジケーキやシフォンケーキなどは、金属製の型を使って焼くときよりも焼き時間が長くなる場合があります。様子を見ながら加熱してください。 ●分量に合った大きさの紙型を使っていますか。大きすぎても小さすぎてもうまくできません。
パンがうまく焼けない ふくらまない	●生地の発酵状態は良好でしたか。「パン作りのコツ」➡P.78 ●生地を同じ大きさに成形しましたか。大きさが異なると、焼いたときムラになります。

■シュー

症状	対処
焼き色にムラがある 大きさにムラがある	●生地を同じ大きさに絞り出しましたか。大きさが異なると、焼いたときムラになります。
うまくふくらまない	●よく沸とうさせてから粉を加えましたか。➡「生地作りのコツ」P.71

故障かな?

故障かな?と思われたときは、以下の項目に従って調べてください。

症　状	原　因
まったく動かない	●停電していませんか。 ●配電盤のブレーカーが切れていませんか。 ●電源プラグが抜けていませんか。 ●表示部に「0」を表示していますか。自動電源オフ機能が働いている場合はドアを開けて、「0」表示が出てから操作してください。
食品があたたまらない	●表示部に「M」が出ていませんか。 店頭用のモードに設定されています。 【店頭用モードの解除方法】 「レンジ」ボタンを押し、「あたため・スタート」ボタンを4回押します。 さらに「取消」ボタンを4回押すと「M」表示が消え、解除されます。
本体から音がする	●電子レンジの出力やヒーターを切り換えているスイッチの音、部品を冷却するファンの音です。 故障ではありません。
調理中に火花が出る	●レンジ(電波)を使うメニューでは、金属容器などは使えません。 ●金粉・銀粉のある容器や、付属の角皿を使用していませんか。 ●庫内の壁に金属(アルミホイル・金ぐしなど)が触れていませんか。
煙やいやなにおいが出た	●初めて使うときは、防さびの油が焼け、においや煙が出ることがあります。 気になる場合は、しっかり換気を行い脱臭をしてください。➡ P.80 ●庫内・ドア内側に食品カス・油などが付いていませんか。ヒーター調理中は、排気口などから蒸気や煙が出ることがありますが故障ではありません。
調理中、蒸気が出た	●調理中に排気口やドア周囲から多少蒸気が出ることがありますが、故障ではありません。
庫内やドアに水滴が付着する	●機密性の高い設計になっているため、庫内やドアに水滴が付着します。 冷めてからふきんなどで、ふき取ってください。
あたためが終了しない	●現在温度は食品のおよその平均温度を表示しています。 温度の低い部分がある場合は設定温度近くの表示から、しばらく変わらないことがあります。故障ではありません。
ブザーが鳴らない	●ブザー音設定が「OFF」になっていませんか。 「OFF」のときは、ブザーは鳴りません。➡ P.15
追加加熱ができない	●追加加熱の表示時間設定が「OFF」になっていませんか。 「OFF」のときは、追加加熱できません。➡ P.19
予熱中庫内灯がつかない	●予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。➡ P.38
レンジ加熱のとき途中で「0」表示になる	●庫内に食品が入っていない、または少量の食品(100g未満)を入れて加熱していませんか。庫内に食品を入れるか、分量を増やして加熱してください。 ●市販の発熱体を使用した容器などで加熱していませんか。 (使える容器・使えない容器➡ P.16) →異常高温になり、安全機能が働いて自動的に動作を停止することがあります。

次の表示が出たときは内容を確認したあと操作し直してください。
「取消」ボタンを押すと表示は消えます。

症　状	原　因
U 41	電気部品の温度が高いときに表示します。 ●食品を入れずに加熱していませんか。 ●少量の食品(100g未満)を加熱していませんか。 庫内に食品を入れるか、分量を増やして加熱してください。 ●レンジ(電波)を使うメニューで付属の角皿を入れて加熱していませんか。 付属の角皿は、オーブン/発酵、グリル以外では使えません。 ●カーテンなどが本体奥面の吸気口(➡ P.13)をふさいでいませんか。 カーテンなどを吸気口から離してください。故障の原因となります。 ●「取消」ボタンを押してから操作し直してください。
U 50	庫内の温度が高いときに表示します。 ●表示が消えるまでドアを開けて待つか、「取消」ボタンを押してから手動メニュー(レンジ、グリル、オーブン)で調理してください。

■以上のことをお調べになり、それでもなお異常があるときは次の内容をお買い求め先へご連絡ください。

1. 故障状況
2. 製品名(オーブンレンジ)
3. 品番(NE-M266)
4. お買い上げ日(年月日)

■次のような表示が出たら、表示内容をお買い求め先にご連絡ください。
「取消」ボタンを押すと表示は消えます。

Hのあとの□□には、2けたの数字が入ります。

保証とアフターサービス

使いかた・お手入れ・修理 などは

■まず､お買い求め先へ ご相談ください

▼お買い上げの際に記入されると便利です

販売店名	
電　話	(　　　)　　－
お買い上げ日	年　　月　　日

修理を依頼されるときは

「うまく仕上がらない」､「故障かな？」(P.82～85)でご確認のあと、直らないときは､まず電源プラグを抜いて、お買い上げ日と右の内容をご連絡ください。

●製品名	オーブンレンジ
●品　番	NE-M266
●故障の状況	できるだけ具体的に

●保証期間中は、保証書の規定に従って出張修理いたします。

保証期間：お買い上げ日から本体１年間｡ただし､マグネトロンは２年間です。
（一般家庭用以外に使用される場合は除きます）

●保証期間終了後は、診断をして修理できる場合はご要望により修理させていただきます。

※修理料金は次の内容で構成されています。

- 技術料　診断・修理・調整・点検などの費用
- 部品代　部品および補助材料代
- 出張料　技術者を派遣する費用

※補修用性能部品の保有期間　8年

当社は､このオーブンレンジの補修用性能部品(製品の機能を維持するための部品)を､製造打ち切り後８年保有しています。

■転居や贈答品などでお困りの場合は、次の窓口にご相談ください。

※ご使用の回線(IP 電話やひかり電話など)によっては､回線の混雑時に数分で切れる場合があります。

●使いかた・お手入れなどのご相談は…

パナソニック 総合お客様サポートサイト
http://panasonic.co.jp/cs/

パナソニック お客様ご相談センター　365日 受付9時～20時

電話 フリーダイヤル 携帯･PHS OK 0120-878-365（パナは 365日）
※携帯電話・PHSからもご利用になれます。

音声ガイダンスを短くするには、案内が聞こえたら電話機ボタンの「87」と「440#」を押してください。
（番号を押しても案内が続く場合は、「＊」ボタンを押してから操作してください。）

■上記番号がご利用いただけない場合　06-6907-1187　■FAX フリーダイヤル　0120-878-236

Help desk for foreign residents in Japan　Tokyo (03) 3256-5444　Osaka (06) 6645-8787
Open : 9:00 - 17:30 (closed on Saturdays / Sundays / national holidays)

※上記の内容は、予告なく変更する場合があります。ご了承ください。

●修理に関するご相談は…

パナソニック 修理サービスサイト
http://club.panasonic.jp/repair/
インターネットでのご依頼も可能です。

パナソニック 修理ご相談窓口

電話 フリーダイヤル 携帯･PHS OK 0120-878-554（パナは イイヨ）
※携帯電話・PHSからもご利用になれます。

• 上記電話番号がご利用いただけない場合は、各地域の「修理ご相談窓口」におかけください。

【ご相談窓口におけるお客様の個人情報のお取り扱いについて】

パナソニック株式会社およびグループ関係会社は、お客様の個人情報をご相談対応や修理対応などに利用させていただき、ご相談内容は録音させていただきます。また、折り返し電話をさせていただくときのために発信番号を通知いただいております。なお、個人情報を適切に管理し、修理業務等を委託する場合や正当な理由がある場合を除き、第三者に開示・提供いたしません。個人情報に関するお問い合わせは、ご相談いただきました窓口にご連絡ください。

よくお読みください

■各地域の修理ご相談窓口　※電話番号をよくお確かめの上、おかけください。

• 地区・時間帯によって、集中修理ご相談窓口に転送させていただく場合がございます。

地区	窓口	電話	所在地
北海道地区	札　幌	☎ (011)894-1255	札幌市厚別区厚別南2丁目17-7
	旭　川	☎ (0166)22-3015	旭川市2条通16丁目1166
	帯　広	☎ (0155)33-8478	帯広市西20条北2丁目23-3
	函　館	☎ (0138)48-6630	函館市西桔梗町589-241
東北地区	青　森	☎ (0172)62-0880	青森市浪岡大字浪岡字稲村262-1
	秋　田	☎ (018)868-7008	秋田市外旭川字小谷地3-1
	岩　手	☎ (019)645-6130	盛岡市厨川5丁目1-43
	宮　城	☎ (022)387-1117	仙台市宮城野区扇町7-4-18
	山　形	☎ (023)641-8100	山形市平清水1丁目1-75
	福　島	☎ (024)991-9308	郡山市備前舘2丁目5
首都圏地区	栃　木	☎ (028)689-2555	宇都宮市上戸祭3丁目3-19
	群　馬	☎ (027)254-2075	前橋市箱田町325-1
	茨　城	☎ (029)864-8756	つくば市筑穂3丁目15-3
	埼　玉	☎ (048)728-8960	熊谷市宮町1丁目29番
	千　葉	☎ (043)208-6034	千葉市中央区末広5丁目9-5
	東　京	☎ (03)5477-9700	東京都杉並区本天沼3丁目43-16
	山　梨	☎ (055)222-5822	中央市山之神流通団地1-5-1
	神奈川	☎ (045)847-9720	横浜市戸塚区品濃町561-4
	新　潟	☎ (025)286-0180	新潟市東区東明1丁目8-14
中部地区	石　川	☎ (076)280-6608	金沢市玉鉾2丁目266番地
	富　山	☎ (076)424-2549	富山市根塚町1丁目1-4
	福　井	☎ (0776)21-0622	福井市問屋町2丁目14
	長　野	☎ (0263)86-9209	松本市寿北7丁目3-11
	静　岡	☎ (054)287-9000	静岡市駿河区高松2丁目24-24
	愛　知	☎ (052)819-0225	名古屋市瑞穂区塩入町8-10
	岐　阜	☎ (058)278-6720	岐阜市中鶉4丁目42
	三　重	☎ (059)254-5520	津市久居野村町字山神421
近畿地区	滋　賀	☎ (077)582-5021	栗東市小柿9丁目4-10
	京　都	☎ (075)646-2123	京都市南区上鳥羽中河原3番地
	大　阪	☎ (06)7730-8888	門真市松生町1-15
	奈　良	☎ (0743)59-2770	大和郡山市筒井町800番地
	和歌山	☎ (073)475-2984	和歌山市栗栖373-4
	兵　庫	☎ (078)796-3140	神戸市須磨区弥栄台3丁目13-4
中国地区	鳥　取	☎ (0857)26-9695	鳥取市安長295-1
	米　子	☎ (0859)34-2129	米子市米原4丁目2-33
	松　江	☎ (0852)23-1128	松江市平成町182番地14
	出　雲	☎ (0853)21-3133	出雲市渡橋町416
	浜　田	☎ (0855)22-6629	浜田市下府町327-93
	岡　山	☎ (086)242-6236	岡山市北区野田3丁目20-14
	広　島	☎ (082)295-5011	広島市西区南観音1丁目13-5
	山　口	☎ (083)973-2720	山口市小郡下郷220-1
四国地区	香　川	☎ (087)874-3110	高松市国分寺町国分359番地3
	徳　島	☎ (088)624-0253	徳島市沖浜2丁目36
	高　知	☎ (088)834-3142	高知市仲田町2-16
	愛　媛	☎ (089)905-7544	愛媛県伊予郡砥部町八倉75-1
九州地区	福　岡	☎ (092)593-8002	春日市春日公園3丁目48
	佐　賀	☎ (0952)26-9151	佐賀市鍋島町大字八戸字上深町3044
	長　崎	☎ (095)830-1658	長崎市東町1919-1
	大　分	☎ (097)556-3815	大分市萩原4丁目8-35
	宮　崎	☎ (0985)63-1213	宮崎市本郷北方字草葉2099-2
	熊　本	☎ (096)367-6067	熊本市東区健軍本町12-3
	鹿児島	☎ (099)246-7050	鹿児島市上谷口町3128-3
沖縄地区	沖　縄	☎ (098)877-1207	浦添市城間4丁目23-11

所在地、電話番号は変更になることがありますので、あらかじめご了承ください。
最新の「各地域の修理ご相談窓口」はホームページをご活用ください。http://panasonic.co.jp/cs/service/area.html

0513

保証とアフターサービス